STREET FOOD da nord a sud tradizioni rivisitate

TORTE fragole E PANNA

\+

30 ricette con le primizie

Carbonara vegetariana con zucchine e piselli
pag. 87

110 RICETTE INEDITE

non le trovi sul sito

SANI E BUONI

dolci con il **RABARBARO**

pasta e verdure di primavera

Scopri il menu che abbina le uova a ortaggi, ed erbe di stagione

IN EDICOLA IL 15 APRILE 2022

GRUPPO MONDADORI Anno 6 - N 5 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80

Manuel

Simona

Aurora

Giovanni

benvenuti in **cucina**

Seguire il ritmo delle stagioni significa (anche) seguire il ritmo della frutta e della verdura che si caricano di sapori e colori portando rinnovamento, freschezza e tanta salute nelle nostre abitudini alimentari. Noi di Giallozafferano amiamo la primavera, sinonimo di rinascita ed energia, e abbiamo pensato di dedicare le pagine dei "30 modi per dire..." proprio alle verdure di primavera (pag. 14). Perché vogliamo farti divorare con gli occhi ortaggi e frutti super colorati che regalano un pieno di antiossidanti, vitamine ed .... effetti detox! Gamberi, avocado e pompelmo rosa oppure crema di fave e pomodori secchi sono infatti piatti gustosi che ben si sposano con la *remise en forme* gettonatissima in vista di bikini e *open air*. E poiché le verdure di primavera si sposano alla perfezione con le fritture, ecco accontentata anche l'intera famiglia, che punterà alle frittelle di cipollotti (pag. 19) e ai fiori di zucca croccanti con acciughe e pesto (pag. 21). Ottimo e di stagione anche il rabarbaro, dal sapore amarognolo ideale per sublimare dolci e confetture: crumble con le fragole, crostata con lamponi e galettes dolci sono gli esempi che abbiamo scelto per te (pag. 78) e per il tuo benessere. Altro tema di primavera a noi caro è il picnic (pag. 32), abitudine allegra e godereccia che richiede golosità facili da trasportare e comode da consumare. Sempre in ottima compagnia. Ecco quindi che preparare dei sostanziosi burger con pane al carbone, salmone e crema alle erbe, crostate con verdure e provola e girelle di sfoglia, erbette e spinaci sarà semplicemente il primo passo per godersi appieno il sole tanto amato... e finalmente ritrovato!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Novità in arrivo per te caro Toro e tutte positive, almeno a partire dalla seconda parte del mese di maggio. **Questa primavera ti vede finalmente sereno**. Grazie al benefico influsso delle stelle il tuo compleanno coincide con **un periodo positivo**, in cui riuscirai a recuperare sentimenti che credevi ormai spenti e questo nuovo inizio farà crescere la tua autostima e la gioia di vivere. Probabilmente non ti lascerai sfuggire l'occasione di **festeggiare a tavola la ritrovata serenità.** Circondato dalla famiglia e dagli amici, proprio come piace a te.

Questo mese **la fortuna bussa alla tua porta** preparati ad accoglierla.

sommario

maggio

67 Vellutata di peperoni con chips di carote

26 Orecchiette con peperone crusco e mollica alle erbe

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

25 kg DI VERDURE
per primi piatti, torte salate, pizze e contorni

15 kg DI FORMAGGI
freschi nelle insalate e stagionati per un booster di gusto

E ANCORA UOVA DI QUAGLIA, RABARBARO, FRUTTI DI BOSCO E FRAGOLE

Foto di copertina di Francesca Ariatta

52 Arrosticini di carni bianche con salsa di peperoni verdi

il gusto del viaggio

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci

giallozafferano.it

Una ricetta scelta per voi dalla redazione web di Giallozafferano. Tanti spunti su come renderla speciale in altre forme e versioni!

pasta agli asparagi

GUSTO DELICATO

Primaverile

Con l'arrivo della bella stagione riscopriamo i sapori più semplici che ci offre la primavera con la pasta agli asparagi. Un primo piatto semplice e genuino che esalta al meglio il gusto tenue e raffinato di questi ortaggi. Basterà una manciata di ingredienti per preparare una pasta colorata e sfiziosa che rallegrerà la tavola di primavera, stuzzicando il palato dei nostri ospiti! **https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-agli-asparagi.html**

scopri le varianti

RUSTICA

Con pancetta

Impossibile resistere al tocco stuzzicante della pancetta! ***https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-con-asparagi-e-pancetta.html***

VEGETARIANA

Carbonara

Gli asparagi sono protagonisti della versione vegetariana del tipico piatto romano. ***https://ricette.giallozafferano.it/Carbonara-di-asparagi.html***

RAFFINATA

Pappardelle con gamberi

Un primo piatto cremoso e ghiotto al profumo di mare. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pappardelle-agli-asparagi-e-gamberi.html***

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

Degli asparagi non si butta via niente

Non buttare via la parte terminale, più coriacea e fibrosa, dei gambi: potrai infatti utilizzarla per preparare un saporito brodo vegetale con il quale regalare più gusto a un minestrone oppure per cuocere un risotto.

OLIVE LECCINO

Sapori autentici d'Italia

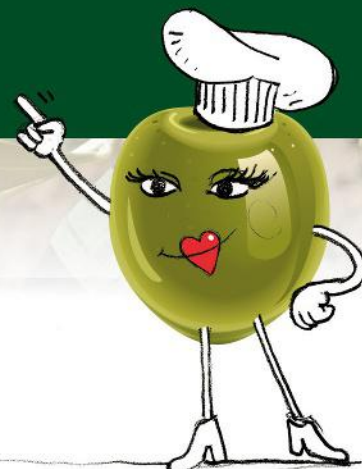
Le Leccino sono originarie dell'Italia centrale e risalgono all'età Medioevale. Oggi sono diffuse in tutta la Penisola. Sono Olive di forma ellittica e dal gusto delicato. Madama Oliva, facendo tesoro della sua storica esperienza e coniugando tradizione e tecnologia, valorizza le caratteristiche di questi frutti dal colore rosso-bruno scuro, esaltandone il ricco bouquet aromatico.

Insalata mista con Valeriana e Olive Leccino denocciolate

Ingredienti per 4 Persone:

Insalata Valeriana	400 g
Zucchine	150 g
Carote	100 g
Pomodori Datterini	150 g
Peperone giallo	100 g
Cipolla	q.b.
Sale	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Lavate in abbondante acqua la valeriana, asciugatela e spezzettatela con le dita. Versatela nell'insalatiera, poi aggiungete le olive, le carote, i pomodorini e la cipolla che avete precedentemente lavato e tagliato. Aggiungete l'olio, il sale per condire il tutto e mescolate.

Seguici sul nostro sito e sui social per rimanere informato sulle novità o per consultare le ricette.
www.madamaoliva.it

DI MADDALENA PIACENTINO

è tempo DI...

portare in tavola tutti i nuovi prodotti dell'orto colorati e saporiti che i primi caldi ci regalano

MORMORA

Chiamata anche marmora, appartiene alla stessa famiglia del sarago e del dentice, ed è molto diffusa nel Mar Mediterraneo. Di colore argento, ha il dorso segnato da diverse strisce verticali brune. Si tratta di un pesce povero e quasi dimenticato, ma che vale la pena riscoprire.

Le dimensioni sono variabili: può andare dai 30 ai 50 centimetri di lunghezza e il suo peso può oscillare tra i 400 grammi e il chilogrammo.

Gusto Ha una polpa bianca e delicata dalla consistenza morbida e un gusto ricco, con basso contenuto di carboidrati e grassi. L'unica pecca è la presenza di numerose lische che ne rendono la pulizia più laboriosa rispetto ad altri pesci.

In cucina viene fatto prevalentemente al forno condito con erbe aromatiche e fettine di limone, oppure con patate, olive e pomodori; le ricette sono molto simili a quelle che si utilizzano per l'orata e la spigola. I filetti possono essere cucinati in padella.

CRESCIONE aromatico

Il crescione è una pianta spontanea appartenente alle Brassicacee (o Crucifere), la stessa a cui appartengono broccoli, cavoli, rucola, ravanello.
Dal profumo dolciastro, le tenere foglie sottili e ovali, di colore verde intenso, hanno un sapore particolarmente aromatico, tra l'acidulo e il piccante, perfette per essere aggiunte alle insalate.
È noto per le sue proprietà depurative e diuretiche, vanta notevoli proprietà toniche e disintossicanti.
Tra le numerose varietà c'è anche il crescione romagnolo, quello d'acqua, oltre a quello di prato, all'agretto, alla coclearia. Effetti e sapore restano sempre molto simili, la scelta tra le varietà a disposizione può dipendere più che altro dalla zona di residenza.

fragole IL FALSO frutto

Le fragole sono un prodotto primaverile ricco di proprietà, dal sapore dolce e zuccherino che le rende uno tra i frutti che piacciono praticamente a tutti. Dal punto di vista botanico viene definita un falso frutto perchè quello vero sono gli acheni, quei semini gialli presenti sulla parte esterna, mentre la parte più gustosa è rappresentata dal ricettacolo, l'infiorescenza. È un alimento ricco di vitamina C, magnesio, calcio, potassio e sostanze antiossidanti come i flavonoidi, che contrastano l'invecchiamento cutaneo, migliorano il metabolismo e favoriscono il dimagrimento.

Calorie per ogni 100 grammi **27** kcal

Coltivale sul balcone

Le fragole sono un frutto semplice da coltivare, puoi farlo nell'orto ma anche tranquillamente in un vaso sul balcone. Le piantine sono molto piccole e occupano poco spazio, si accontentano di zone di mezz'ombra e di poca terra.

asparagi, ciliegie, lamponi, dentice, fagiolini
cavolo verza, arance rosse, pompelmi

idee dai SOCIAL

Giovani chef che spopolano sui social dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**

Daniele Rossi

passione E DETERMINAZIONE

TikToker e chef toscano, pratica una cucina moderna con salde radici nel passato e lavora alla ricerca delle materie prime. Segno distintivo: sguardo di sfida che si scioglie quando assaggia i suoi piatti.

Pan brioche senza uova

Preparazione **40 minuti + rip**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **6 persone**

Per il water roux: 20 g di farina Manitoba - 30 g di acqua - 60 g di latte intero
Per l'impasto (per uno stampo da 18 cm): 320 g di farina Manitoba - 120 g di latte intero a temperatura ambiente - 10 g di lievito di birra fresco - 4 g di sale - 56 g di zucchero - 45 g di burro
Per spennellare: 1 uovo - 20 g di latte intero
Per decorare: burro fuso - fiocchi di sale di Maldon

Per il pan brioche, per prima cosa realizza il water roux. Versa in un pentolino la farina, poi diluisci con il latte e l'acqua, mescolando con una frusta per ottenere una pastella liscia. Trasferisci il composto sul fuoco e cuoci pochi minuti, continuando a mescolare, finché si sarà addensato. Trasferisci il water roux ottenuto in una ciotola per farlo raffreddare. **Per l'impasto**, versa il latte in un'altra ciotolina, unisci il lievito e mescola con la frusta per scioglierlo completamente. Unisci la farina e lo zucchero rimasti nella ciotola di una planetaria dotata di foglia, aziona e aggiungi il water roux. Aggiungi il latte a filo e lavora il composto finché diventerà omogeneo. A questo punto, cambia la foglia con il gancio e lavora l'impasto per 5-7 minuti. Quando non risulterà più appiccicoso, sempre con la planetaria in azione, aggiungi il burro in 2 volte, aspettando che il primo sia stato ben assorbito prima di aggiungerne altro. Unisci poi anche il sale e lavora fino a ottenere un panetto omogeneo. Trasferiscilo su un piano e lavoralo fino a ottenere una sfera liscia. Trasferisci in una ciotola, copri con pellicola e lascia lievitare per 2 ore. Quando sarà raddoppiato, sgonfialo e trasferiscilo sul piano di lavoro. **Forma ora un filone**, dividilo in 7 pezzi da circa 75 g l'uno. Ora, per ciascun pezzetto, porta i lembi di pasta verso l'interno e arrotolalo per formare una pallina. Imburra uno stampo da 18 cm di diametro e fodera il fondo con un folgio di carta da forno. Sistema man mano le palline all'interno, che dovranno essere abbastanza vicine, ma senza toccarsi, perché in cottura si gonfiano. Copri con la pellicola e fai lievitare l'impasto in forno spento, con la luce accesa per 1 ora. Quando le palline saranno raddoppiate e si saranno unite, elimina la pellicola. Spennella la superficie del pan brioche con il tuorlo sbattuto con il latte (oppure solo latte o panna) e cuocilo in forno statico preriscaldato a 175° per circa 30 minuti. Sfornalo e spennella la superficie con un velo di burro. Trasferisci il pane in un piatto da portata, decoralo con fiocchi di sale di Maldon e servi.

Pasta cime di rapa, pancetta, provola e pangrattato

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **2 persone**

200 g di pasta formato mezze maniche - 150 g di cime di rapa - 100 g di provola dolce - 100 g di pancetta tagliata a striscioline - 1 acciuga - 100 g di pangrattato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

CREATIVA IN CUCINA

Giovane cuoca per passione. Sul suo canale "Eva's Food Addiction" rivisita ricette tradizionali e sapori creativi in piatti veloci e deliziosi, dall'Italia e dal mondo.

Immergi le cime di rapa in acqua bollente salata e cuocile per 4-5 minuti. intanto, rosola la pancetta in un padellino senza grassi, finché diventerà croccante. Scola le cime di rapa con il mestolo forato, conservando l'acqua di cottura, e frullale con un filo d'olio, sale e pepe fino a ottenere una crema, poi versala in una padella ampia. **Intanto,** cuoci la pasta nell'acqua di cottura delle cime in ebollizione, per il tempo indicato sulla confezione. Fai sciogliere in una padella l'acciuga con un filo d'olio, poi unisci il pangrattato e tostalo mescolando. Quando la pasta sarà al dente, scolala e trasferiscila direttamente nella padella con la crema, unisci la provola a dadini e mescola bene per amalgamare. **Completa** con la pancetta croccante, spolverizza con il pangrattato e servi.

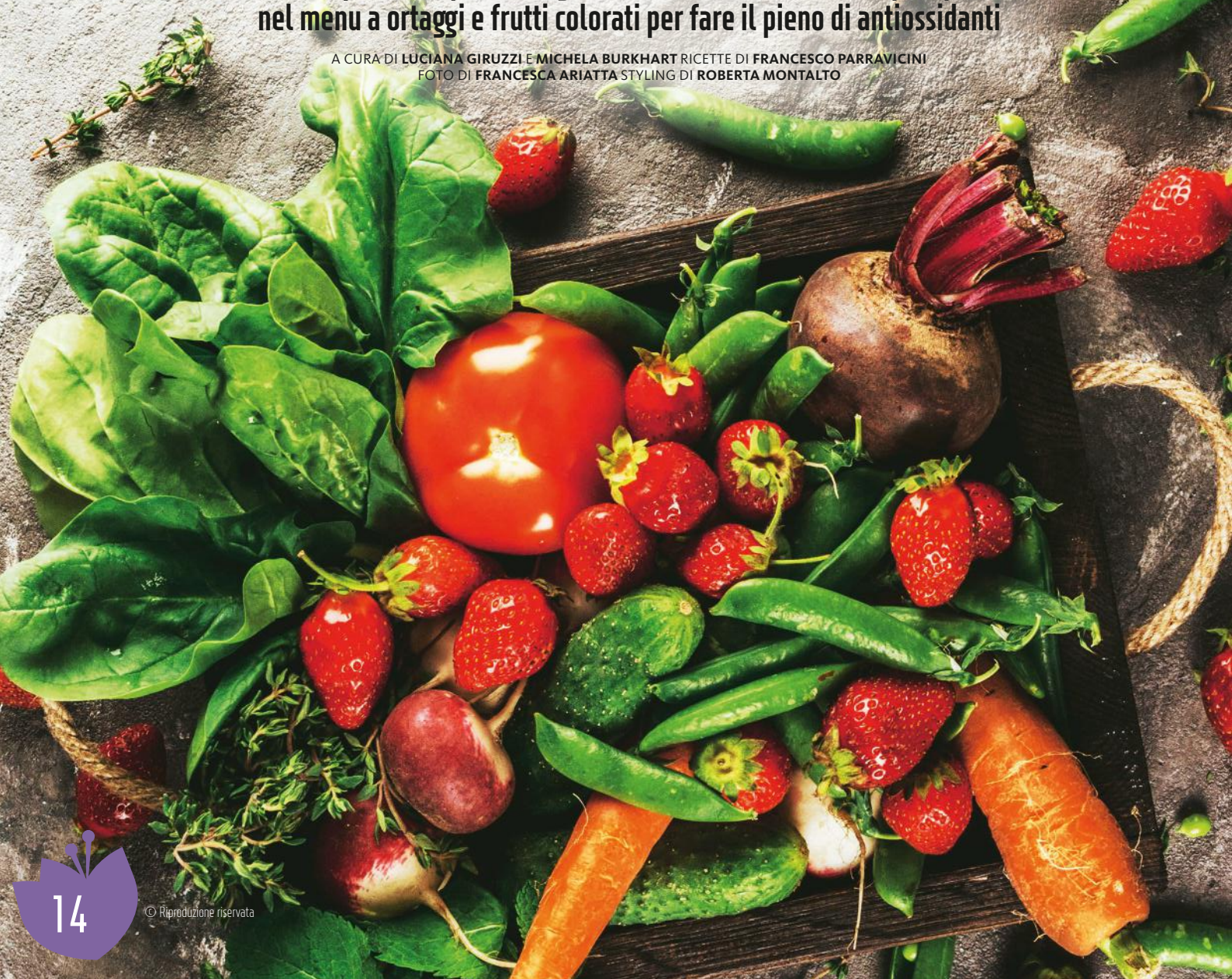
Ortaggi tradizionali

Tipiche della cucina del Sud, ma non solo, le cime di rapa sono verdure invernali molto saporite, che si utilizzano per numerose ricette della cucina contadina del territorio; in Campania sono chiamate friarielli. Questa preparazione è una rivisitazione delle orecchiette con cime di rapa alla barese. Altre preparazioni classiche: nelle frittate, sulla pizza o nel calzone, accostati alla salsiccia, oppure la crema di fave con cime di rapa e così via...

30 modi per dire verdure DI PRIMAVERA

Un'idea al giorno

Il sole splende sopra orti e giardini. È il momento di dare più spazio nel menu a ortaggi e frutti colorati per fare il pieno di antiossidanti

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** E **MICHELA BURKHART** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA** STYLING DI **ROBERTA MONTALTO**

ALTERNARE I COLORI DI FRUTTA E VERDURA SERVE AD AUMENTARE L'ASSUNZIONE DI SOSTANZE NUTRIENTI E PROTETTIVE

SEGUI IL RITMO **DELLE STAGIONI**

Asparagi, fave, pomodori, zucchine, pomodori, piselli e peperoni sono tornati a riempire di colore le tavole di primavera. "Ma si trovano tutto l'anno!" Obietterà qualcuno: è vero. La differenza però è enorme: solo nei mesi più caldi infattic'è la possibilità di acquistare frutta e verdura maturate naturalmente al sole. Diversamente dagli ortaggi cresciuti in serra, i prodotti di stagione non hanno bisogno delle forzature chimiche per crescere e il risultato è che sono più ricchi di sostanze utili all'organismo - vitamine e antiossidanti in particolare - e assai più saporite. Inoltre, i prodotti stagionali costano meno di quelli di serra e di quelli che arrivano dopo lunghi viaggi, con un significativo vantaggio non solo economico ma anche ambientale, perché ci aiutano a ridurre l'inquinamento dovuto ai trasporti e quello chimico, che è l'inevitabile conseguenza di un'agricoltura che forza le scadenze stagionali.

effetto DETOX

La primaverile rinascita della natura è il momento ideale per rigenerare anche il nostro organismo, Come? Scegliendo per qualche tempo di ridurre la carne in favore di ortaggi, legumi e frutta, che in questa stagione sono particolarmente appetitosi. Per un reale effetto detox non dimenticare di ridurre anche alcolici, cibi grassi, zuccheri raffinati, farine bianche e lieviti. Solo per un periodo limitato.

1 ORTAGGI VERDI

Asparagi, agretti, basilico, bietole, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, prezzemolo, spinaci, zucchine e uva bianca: gli ortaggi verdi sono ricchi di **clorofilla**, dall'effetto antiossidante, di **acido folico**, vitamine del gruppo B che contribuisce alla formazione dei globuli rossi e di **luteina**, utile alla salute degli occhi.

2 GIALLI E ARANCIONI

Agrumi, melone, albicocche, pesche, carote, peperoni e zucca devono il loro colore vivace ai **flavonoidi**: pigmenti antiossidanti. Questi ortaggi contengono anche **beta-carotene**, un altro antiossidante, fonte poi di vitamina A e stimolatore della produzione di melanina.

3 ROSSI

Pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, ciliegie e fragole, frutta e verdura che si distinguono per il vivace colore rosso, sono ricche di **licopene** e **antocianine**, potenti antiossidanti che proteggono le cellule dai danni ossidativi.

4 BLU E VIOLA

Fichi, frutti di bosco melanzane, prugne, radicchio, e uva nera, come tutti gli altri ortaggi di colore blu o viola contegono **antocianine**, antiossidanti che proteggono la vista e la circolazione sanguigna, e di **carotenoidi**, utili nella prevenzione di alcune malattie cardiovascolari.

5 BIANCHI

Aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, patate novelle, porri e sedano in linea generale sono poveri di calorie e ricchi di **quercitina** che favorisce la produzione di vitamina E ed è antiossidante e anti infiammatoria.

1

Frittelle di cipollotto

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

350 g di cipollotto fresco - 2 uova - 120 g di farina 00 - olio di semi di girasole - 150 g di yogurt greco - 1 scalogno - mezzo limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i cipollotti ed elimina la parte verde, tenendola da parte, poi affettali sottilmente. Saltali per 4-5 minuti in una padella con un filo d'olio extravergine; infine regola di sale e pepe. **Intanto, per la salsa, versa lo yogurt** in una ciotola, aggiungi il succo di limone filtrato, lo scalogno tritato finemente, la parte verde dei cipollotti tenuta da parte e ridotta a filetti, sale, pepe e mescola bene, poi metti al fresco. **Per la pastella, lavora le uova** e la farina con una frusta aggiungendo acqua gassata, fino a ottenere una consistenza densa; se è troppo fluida, aggiungi ancora poca farina. Immergi i cipollotti stufati nella pastella e poi cuoci l'impasto a cucchiaiate, poche per volta, in una padella con abbondante olio ben caldo a 170°. finché saranno ben dorate. Scola le frittelle su carta assorbente da cucina, spolverizzale con un pizzico di sale e servile con la salsa.

Crema di fave e pomodori secchi

Scotta 400 g di fave fresche per 1 minuto in acqua bollente salata e raffreddale immediatamente nell'acqua, poi togli la pellicina esterna. In una padella con un filo d'olio fai stufare 1 scalogno tritato, aggiungi le fave e versa acqua fino a coprirle completamente. Cuoci a fiamma moderata con il coperchio per circa 10 minuti. Frulla con il mixer a immersione, versando un po' d'olio a filo fino a ottenere una crema. Infine, regola di sale e pepe. Per i crostini, taglia il pane integrale a cubotti e tostalo in una padella con un filo d'olio finché sarà ben dorato e croccante. Tosta nelle stesso modo 40 g di mandorle e tagliale a lamelle. Distribuisci la crema di fave tiepida nei piatti e completa con i crostini, le mandorle, 8 pomodori secchi spezzettati e un filo d'olio crudo.

Gamberi, avocado e pompelmo rosa

Taglia 2-3 cetrioli a nastri con la mandolina, poi tuffali in acqua bollente per 1 minuto, scolali e arrotolali subito. Pulisci 500 g di code di gamberi, incidendole sul dorso ed eliminando il filetto nero, poi sciacquale. Falle saltare con un filo d'olio extravergine in una padella, sala e unisci un pizzico di paprica, sfuma con 100 ml di vino bianco secco e cuoci a fuoco vivo per 1 minuto, mescolando di tanto in tanto. Condisci 100 g di misticanza e un avocado pelato e tagliato a cubetti con sale, olio e succo di limone, poi distribuisci tutto nei piatti. Aggiungi i gamberi, i rotolini di cetrioli, gli spicchi di 2 pompelmi rosa sbucciati al vivo, mescola e polverizza con un'abbondante macinata di pepe.

Insalata di pasta con fragole, quartirolo e menta

Cuoci 320 g di pasta corta mista in abbondante acqua bollente salata, poi scolala e stendila a raffreddare su carta assorbente da cucina. Trasferiscila in una ciotola e condiscila con un filo d'olio extravergine di oliva, sale e pepe. Taglia 200 g di fragole a pezzettini irregolari, sbriciola 200 g di quartirolo grossolanamente, lasciando qualche pezzetto leggermente più grande, e aggiungilo con le fragole nella ciotola. Condisci ancora con pochissimo olio, unisci un ciuffo di foglioline di menta spezzettate, mescola e servi.

Rolls di zucchine

Lava 4 zucchine e ricava dei nastri con una mandolina. Grigliale 5 minuti per lato e lascia raffreddare. Unisci in una ciotola 80 g di robiola fresca, olio, basilico sminuzzato, sale, pepe e mescola. Farcisci i nastri di zucchine mettendo un cucchiaino di crema e una foglia di basilico, a un'estremità, poi arrotolali. Fissa i rolls con uno stecchino e servili.

Spaghetti con agretti

Pulisci 200 g di agretti, eliminando la base più dura e sciacquali. In una padella con poco olio fai colorire 1 spicchio d'aglio, poi eliminalo. Aggiungi 1 peperoncino tritato, 50 g di olive taggiasche e fai insaporire. Versa gli agretti, sala e cuoci 5 minuti mescolando. Cuoci 320 g di spaghetti, saltali in padella con gli agretti, mescola con cura e servi.

Fiori di zucca ripieni

In una ciotola, lavora brevemente 250 g di stracchino con un'abbondante macinata di pepe, poi aggiungi 100 g di prosciutto cotto tagliato a cubetti. Aiutandoti con una tasca da pasticciere, riempi 20 fiori di zucca, facendo attenzione a non romperli e a non riempirli troppo. Piega le punte ed esercita una leggera pressione in modo da sigillarli. Per la pastella, lavora con la frusta 1 albume con 100 g di farina di riso e 1 cucchiaino di paprika dolce, aggiungendo, se serve, un po' d'acqua fino a ottenere una consistenza fluida e cremosa. Immergi delicatamente i fiori di zucca nella pastella e friggili nell'olio di semi di girasole ben caldo finché saranno dorati e croccanti. Scolali su carta assorbente per fritti e salali.

Quiche di porri

Fai appassire in una padella400 g di porri, tagliati a rondelle con poco olio per 15 minuti da 26 cm con 1 rotolo di pasta brisée, conservando sotto la carta in dotazione, poi bucherella con una forchetta. Spolverizza la base con 100 g di emmentaler grattugiato e i porri. Sbatti in una ciotola 4 uova con 250 ml di panna fresca, sale e pepe, versail composto nel guscio di pasta e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 50 minuti.

Timballo di riso al pomodoro con taccole e mozzarella di bufala

Prepara un brodo vegetale moderatamente salato facendo bollire per almeno 20 minuti 1 costa di sedano, 1 carota e 1 cipolla. Trita finemente 1 scalogno e fallo imbiondire in una pentola con un filo d'olio extravergine, aggiungi 320 g di riso Carnaroli e prosegui la cottura aggiungendo 1 cucchiaio di doppio concentrato di pomodoro e il brodo, un mestolino alla volta. Immergi 150 g di taccole tagliate a pezzetti per 3 minuti in acqua bollente salata, poi scolale. Quando il riso sarà ben al dente, incorpora 50 g di burro e 50 g di grana grattugiato. Versalo in una teglia imburrata, aggiungi le taccole e 200 g di mozzarella di bufala a fettine. Spolverizza con altro grana e fai dorare in forno a 200° per circa 15 minuti, fino a quando la mozzarella sarà sciolta e filante. Servilo ben caldo.

Patate novelle con Emmentaler Dop

Sbuccia 400 g di patate novelle, tagliale a rondelle e cuocile in acqua bollente salata con 1 cucchiaio di aceto bianco per 5 minuti, poi scolale r raffreddale sotto l'acqua. Taglia a rondelle 300 g di zucchine e saltale per 3-4 minuti in padella con un filo d'olio extravergine, sale e pepe. Taglia a fette quadrate 300 g di Emmentaler Dop, affetta 200 g di soppressata ed elimina la pelle. Forma gli spiedini alternando gli ingredienti e passali in forno a 200° in modalità grill per pochi minuti fino a quando il formaggio comincia a sciogliersi e a filare.

Solo latte crudo

Inimitabile formaggio svizzero con i buchi, l'Emmentaler Dop è prodotto da latte crudo di mucche nutrite solo con erba fresca e fieno.

11

Frittata fagiolini e zenzero

Cuoci 200 g di fagiolini in acqua bollente salata per 5 minuti, poi scolali e passali sotto acqua fredda. In una ciotola lavora 8 uova con una frusta, unisci 70 g di formaggio grana grattugiato, 1 cucchiaio scarso di zenzero grattugiato, sale e pepe. Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio, aggiungi i fagiolini, poi versa il composto di uova, copri e cuoci a fiamma bassa finché si sarà formata una crosticina dorata ma non bruciata. Per girare la frittata, falla scivolare delicatamente su un piatto, coprilo con la padella rovesciata, poi ribaltala. Prosegui la cottura, finché la frittata sarà dorata in modo uniforme.

Mini burger di piselli

Lava e lessa 3 patate, pelale e quindi passale allo schiacciapatate. In una padella scalda un filo d'olio con 1 spicchio d'aglio e fai colorire, poi elimina l'aglio, versa 500 g di piselli e cuoci per 5 minuti. Unisci le patate e i piselli in una ciotola con 1 scalogno affettato finemente, 50 g di formaggio grattugiato, 50 g di scamorza a dadini e regola sale e pepe. Amalgama e forma tante palline, poi schiacciale delicatamente con il palmo della mano. Sistema i mini burger in una teglia unta d'olio e fai cuocere in forno a 180°C per circa 10 minuti. Servili accompagnati da un'insalata fresca.

Galette rustica rabarbaro e fragole

Lava 2 coste di rabarbaro e 1 cestino di fragole. Taglia il rabarbaro a pezzetti e le fragole a fettine, unisci tutto in una ciotola con la scorza grattugiata di mezzo limone e 70 g di zucchero. Mescola e fai riposare per qualche minuto finché la frutta formerà un po' di sughetto. Stendi 1 confezione di pasta brisée con la carta forno di base in dotazione in una teglia. Adagia la frutta al centro, richiudi i bordi e spennella la superficie con 1 uovo sbattuto, cospargi la superficie con 2 cucchiai di zucchero. Cuoci in forno già caldo a 180°C per circa 30-40 minuti. Lascia raffreddare la galette e servi.

12

Conchiglioni ripieni su crema di piselli

Per la crema di piselli, cuoci per 3-4 minuti 250 g di piselli in acqua bollente salata, scolali e frullali col mixer, unendo poca acqua di cottura e olio di semi di mais, poi regola di sale e pepe.
Per i cracker di prosciutto affumicato, riducine a quadratini 150 g, stendili sulla placca foderata con carta forno e falli disidratare in forno a 120° per 30 minuti. Lavora 250 g di formaggio spalmabile con sale, pepe e olio extravergine. Cuoci 300 g di conchiglioni, scolali al dente, farciscili con la crema di formaggio e passali in forno a 180° per 10 minuti. Distribuisci la crema di piselli nei piatti, aggiungi i conchiglioni farciti, decorali con i cracker di prosciutto e servi.

13

Involtini di pesche e camembert

Pela 4 pesche, dividile a metà ed elimina il nocciolo, quindi riducile a spicchi di media grandezza e saltali velocemente in una padella antiaderente con una noce di burro. Avvolgi ogni spicchio con una fettina di prosciutto crudo e coprilo con un tocchetto di camembert. Passa gli involtini in forno a 200° per 5-6 minuti, giusto il tempo che il formaggio si sciolga. Puoi servirli caldi oppure a temperatura ambiente.

14

Pere grigliate al formaggio

Taglia 3 pere Williams a fette longitudinali senza pelarle, cuocile 2 minuti su una griglia ben calda e sala. Versa in un pentolino 200 ml di aceto balsamico con 1 cucchiaino di zucchero di canna e cuoci a fiamma bassa per circa 20 minuti, finché l'aceto sarà ridotto di un quarto e avrà una consistenza sciropposa. Scalda 2 piadine, tagliale a spicchi e servile con 1 cucchiaio di formaggio squacquerone o crescenza, le pere grigliate e 200 g di pomodorini tagliati a metà e conditi con sale, pepe e olio. Decora con gocce di sciroppo al balsamico.

15

Calamari piselli e prosciutto

Preparazione **25 minuti**

Cottura **30 minuti**

Dosi per **4 persone**

600 g di calamari - 450 g di piselli - 100 g di prosciutto cotto a dadini - 2 scalogni - 100 ml di vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i calamari eliminando la pelle, l'osso centrale e il becco, che si trova al centro della testa, e tienili da parte. In una padella con un filo d'olio, lascia appassire dolcemente lo scalogno tritato, aggiungi i piselli e coprili con acqua. Metti un coperchio e cuoci 10 minuti. **Preleva una parte dei piselli** cotti, frullala con il mixer a immersione per ottenere una crema e uniscila ai piselli rimasti interi. In una padella, fai rosolare i dadini di prosciutto cotto, sfuma con il vino bianco, uniscili ai piselli e cuoci per circa 5 minuti. **Condisci i calamari con sale, pepe** e scottali molto velocemente sopra una piastra caldissima, in modo da colorirli bene. Servi i calamari sulla base di piselli e completa con un filo d'olio e un'abbondante macinata di pepe.

Patate novelle con le cozze

Lava 500 g di patate novelle e lessale con la buccia per 25 minuti, pelale e passale con lo schiacciapatate. Lascia intiepidire, aggiungi 1 uovo e 1 tuorlo, 50 g di grana grattugiato, sale, pepe e mescola. Trasferisci il purè di patate in una tasca da pasticcere e forma delle ciambelline in una teglia, spennella con 1 uovo e spolverizza con il grana. Inforna a 200° per 10 minuti. Fai aprire 700 g di cozze, in una casseruola con 1 cucchiaio d'olio, 1 spicchio d'aglio e 2-3 gambi di prezzemolo. Servi le ciambelle con le cozze adagiate al centro, il sughetto filtrato e foglie di prezzemolo tritato.

Gelatina di pomodoro con spaghetti di formaggio

Lava 8 pomodori ramati, tagliali a pezzi e frullali al mixe, poi passa tutto al colino e regola di sale. Metti a bagno in acqua fredda 10 g di gelatina per 10 minuti, strizzali e falli sciogliere nel microonde o in un padellino con 2-3 cucchiai d' acqua. Unisci la gelatina al frullato di pomodoro mescolando velocemente, distribuiscilo nei piatti e fai rapprendere in frigorifero per 20 minuti. Taglia 250 g di formaggio casera a fette sottili e poi a filini per ottenere degli "spaghetti". Disponi gli spaghetti a matassa nei piatti sopra la gelatina di pomodoro, sbriciola una galletta di mais per un effetto croccante e decora con foglie di basilico.

18

Pollo con fave, peperoni e salsa alla senape

Preparazione **25 minuti**

Cottura **20 minuti**

Dosi per **4 persone**

4 cosce di pollo - 200 g di fave fresche - 350 g di peperoni - 1 rametto di rosmarino - 1 cucchiaino di curcuma - 100 ml di vino bianco - 3 cucchiai di aceto bianco - mezzo limone il succo - 4 cucchiai di senape - 6 cucchiai di yogurt - olio extravergine - sale - pepe

Disossa le cosce di pollo eliminando l'osso centrale con un coltellino. Taglia la polpa a pezzettoni e scottala in una padella antiaderente molto calda con un filo d'olio.
Cuoci le fave fresche in acqua bollente salata per 5 minuti, raffreddale ed elimina la pellicina esterna. Taglia 350 g di peperoni dolci a strisce e saltali in padella a fiamma moderata con un filo d'olio per 4 minuti, regola sale e pepe.
Unisci in un tegame il pollo, le fave e i peperoni, insaporisci con il rosmarino, la curcuma, il vino bianco e prosegui la cottura per circa 10 minuti.
Per la salsa, versa in una ciotola l'aceto bianco, il succo di limone filtrato, 4 cucchiai d'olio, sale e pepe. Amalgama, unisci la senape, lo yogurt e mescola. Servi il pollo con verdure e la salsa alla senape.

Plumcake di asiago e cipollotti

Monta 4 uova con 1 cucchiaino di zucchero solo per metà, poi versa lentamente 400 g di farina 0 con 1 bustina di lievito secco, mescolando delicatamente. Unisci 150 ml di latte, 2 cucchiai di olio di arachidi e 80 g di grana grattugiato. Pulisci 2 cipollotti, tagliali a striscioline e falli colorire in padella con poco olio, regola sale e pepe. Disponi metà del composto in uno stampo rettangolare da plum cake in silicone; se usi uno stampo di metallo ricoprilo con carta forno. Distribuisci 150 g di formaggio asiago a cubetti, i cipollotti e chiudi con il composto rimasto. Decora la superficie con semi di sesamo. Cuoci in forno ventilato a 170° per circa 40 minuti senza aprire il forno. Lascia riposare 30 minuti e poi taglialo a fette.

Fiori di zucca croccanti con acciughe e pesto di basilico

Stacca dalla base le corolle di 20 fiori di zucca e dividili a metà in modo da ottenere tanti petali. Prepara la pastella lavorando con una frusta 2 albumi con 50 g di farina 00 e 50 g di farina di riso, versa acqua a filo fino a ottenere una pastella fluida. Immergi delicatamente i petali nella pastella, uno alla volta, poi friggili in abbondante olio di semi a 170°, controlla la temperatura con un termometro da cucina: è il segreto per renderli croccanti. Adagiali su carta da cucina e sala solo al momento servirli, altrimenti tenderanno ad ammorbidirsi. Gustali con pesto di basilico e filetti di acciuga ben scolati dall'olio di conserva.

Insalata di orzo con piselli e ravanelli

Cuoci 300 g di orzo perlato in abbondante acqua salata per 25-30 minuti, secondo la consistenza che preferisci. Intanto pela 100 g di carote e tagliale a cubetti, affetta sottilmente 6 ravanelli con l'aiuto di una mandolina e immergili in acqua fredda. Tre minuti prima del termine della cottura dell'orzo aggiungi nella pentola 100 g di piselli e le carote e termina la cottura. Scola, lascia intiepidire e condisci con olio extravergine, sale e pepe. Servi l'insalata di orzo con le rondelle di ravanello e chips di mais che conferiranno colore e croccantezza.

24

Polpette di melanzane

Lava 2 melanzane, bucherellale con una forchetta, avvolgile in un foglio di alluminio e informa a 180° per 30 minuti. Fai raffreddare, mettile in un colino, poi strizzale. Frulla con il mixer 2 uova, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di pangrattato, 2 cucchiai di pecorino, prezzemolo e la polpa di melanzane. Fai riposare per 30 minuti. Forma tante polpettine grandi come una noce, passale nel pangrattato e friggile in una padella dai bordi alti con abbondante olio di semi.

Friggitelli al timo

Lava 500 g di friggitelli verdi, stacca il picciolo, poi tagliali a metà ed elimina i filamenti e i semi interni. Tagliali a pezzettoni. In una padella antiaderente con olio extravergine fai colorire 1 spicchio d'aglio, eliminalo e aggiungi i friggitelli. Cuoci per 10 minuti circa, poi insaporisci con timo, sale e servi.

Crema fredda di piselli

Lava 1 porro, tritalo e fallo rosolare con poco olio in una casseruola. Aggiungi 500 g di piselli, 5 foglie di basilico, copri con brodo vegetale e cuoci per 20 minuti. Tieni da parte 3 cucchiai di piselli e frulla il resto con un filo d'olio. Regola sale, pepe poi unisci i piselli interi. Aiutandoti con 2 cucchiai, forma delle quenelle con 200 g di robiola e servile con la crema di piselli.

29

Pesche ripiene

Lava 5 pesche grandi e tagliane 4 a metà senza pelarle, ma eliminando il nocciolo. Scava leggermente le mezze pesche e versa la polpa ottenuta in una ciotola con la polpa della pesca rimasta intera. Aggiungi 50 g di zucchero, 30 g di cacao amaro, 2 tuorli, 5 amaretti sbriciolati e mescola con cura per amalgamare. Adagia le mezze pesche in una teglia imburrata e poi riempile con il composto preparato, formando una cupoletta. Completa con un fiocchetto di burro e cuocile in forno già caldo a 160° per circa 60 minuti. Servile tiepide o fredde.

30

Fichi caramellati con gelato

Versa in una pentola 100 ml d'acqua e 250 g di zucchero, poi fai bollire a fuoco bassissimo per ottenere uno sciroppo dorato. Togli la pentola dal fuoco, unisci 8 fichi, lavati e asciugati, e mescola delicatamente in modo che lo sciroppo li copra completamente. Adagiali in un vassoio leggermente unto d'olio e fai raffreddare. Servi i fichi con il gelato.

27

Albicocche con crema di mascarpone

Per la crema, porta a ebollizione 300 ml di latte con l'essenza di vaniglia e 40 g di zucchero. In una ciotola, monta 3 tuorli con 40 g di zucchero, poi aggiungi 30 g di farina e 10 g di amido di mais, senza smettere di lavorare con la frusta. Appena il latte sfiora il bollore, versalo nel composto e cuoci a fiamma dolcissima sempre mescolando per 7-8 minuti, fino a quando la crema sarà densa. Lascia raffreddare completamente, poi incorpora 250 g di mascarpone mescolando con la frusta; se la crema ti piace molto dolce, aggiungi poco zucchero a velo. Lava 24 albicocche e tagliale a metà eliminando il nocciolo. In un tegame scalda 500 ml d'acqua con 1 cucchiaio di zucchero, poi aggiungi le albicocche e falle cuocere per pochi minuti nello sciroppo. Lasciale raffreddare e quindi farcisci 12 mezze albicocche con la crema al mascarpone, decora con granella di pistacchi e chiudile a "panino", sovrapponendo le metà rimaste.

28

Macarons con amarene e crema al maraschino

Per la crema diplomatica porta a ebollizione 500 ml di latte con 70 g di zucchero. In un contenitore monta 5 tuorli con 70 g di zucchero aiutandoti con frusta, poi aggiungi 30 g di farina e 15 g di amido di mais, mescolando perché non si formino grumi. Appena il latte sfiora il bollore, versalo nel composto e cuoci a fiamma dolcissima per 7-8 minuti senza smettere di amalgamare, alla fine aggiungi 1 cucchiaino di maraschino e lascia raffreddare completamente. Monta 250 ml di panna fresca e incorporala alla crema, mescolando delicatamente con una spatola. Dividi a metà 12 macarons rosa, farcisci i mezzi gusci con un po' di crema, aggiungi un'amarena e servi.

TU QUALE **scegli?**

Renata e Stephanie si cimentano con due golose ricette di **frittura** molto diverse tra loro. La prima è un piatto tradizionale ligure, l'altra un'esotica tempura a base di scampi

Frisceu liguri con salvia e lattuga

LOW BUDGET

Preparazione **10 minuti + riposo**

Cottura **10 minuti**

Dosi per **4 persone**

5 euro

300 g di farina 0 - 250 ml di acqua gasata (quantità indicativa) - 8 g di lievito di birra fresco - 50 ml di acqua tiepida - sale - 3 foglie di lattuga - 10 foglie di salvia - 1 l di olio di semi di arachide - sale

Prepara la pastella. In una ciotola, sciogli il lievito di birra nell'acqua tiepida, aggiungi la farina, il sale e piano piano l'acqua gasata, mescolando con la frusta a mano (la quantità di acqua dipende dalla farina utilizzata). Bisogna ottenere una crema liscia, densa, senza grumi e appiccicosa. Lava le foglie di lattuga, tamponale e tagliale a striscioline. Pulisci la salvia e tritala grossolanamente.
Dividi la pastella in due ciotole. Nella prima, unisci la lattuga. Nella seconda aggiungi la salvia e mescola gli impasti. Copri le ciotole con la pellicola e fai riposare per almeno 3 ore in un luogo tiepido.
Friggi i frisceu. Scalda l'olio di semi di arachide in una pentola dai bordi alti. Aiutandoti con due cucchiai, tuffa la pastella lievitata nell'olio caldo e bollente (a 170°) e friggi fino a doratura. Scola con la schiumarola e fai assorbire l'olio in eccesso sulla carta paglia. Servili belli caldi.

UNA QUESTIONE DI FAMIGLIA

Renata Briano

Ligure, con uno stretto legame con il territorio. Nel 2019 cambia vita e decide di aprire il suo blog su Giallozafferano dal titolo "La mia politica in cucina". Ama la natura, le lunghe camminate e cercare continuamente ricette della tradizione. Il blog è diventato una questione di famiglia che coinvolge il marito, i figli e Attila, il suo amatissimo barboncino. È convinta che "in cucina si possa cambiare il mondo"... In meglio naturalmente!"

LA CUCINA GODERECCIA

Stephanie Cabibbo

Siciliana verace e amante della cucina godereccia, Stephanie si definisce scherzosamente la Regina dei Fritti, che nel suo blog "Mastercheffa" propone in tante varianti golose e creative. Conosciuta per i suoi video, la sua ironia e il suo lavoro di riscoperta della tradizione gastronomica siciliana, Stephanie gestisce il suo blog dal 2013, da allora si è messa in gioco come cuoca, come fotografa, come autrice editoriale e perfino come docente. Ha partecipato a diverse trasmissioni televisive e collabora come Creator con Giallozafferano.

Tempura di scampi e patate

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**
28-30 euro

12 scampi - 500 g di patate - 150 g di farina di semola rimacinata di grano duro - 230 ml di birra chiara molto fredda (o acqua frizzante) - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva - mezzo limone - olio di semi d'arachide - prezzemolo - sale - pepe

Prepara le patate. Dopo averle pelate, tagliale finemente a julienne con un cutter o con il coltello, poi immergile in acqua fredda per mezz'ora. Pulisci gli scampi: gira le teste e staccale delicatamente con una leggera torsione. Disponi i crostacei con il carapace verso il basso poi, aiutandoti con un paio di forbici, incidi la cartilagine del ventre su entrambi i lati, staccala ed estrai la polpa sfilandola delicatamente per non romperla. Rimuovi il filo nero sul dorso. Sciacqua le patate, scolale e asciugale tamponando con carta assorbente. **Prepara la pastella**: metti la farina in una ciotola, unisci 1 cucchiaio d'olio di oliva, il succo di mezzo limone e poi la birra a filo, lavorando man mano con una frusta per ottenere una consistenza liscia e cremosa, ma non troppo compatta. Versa gli scampi e le patate nella pastella e mescola con cura. **Scalda tre dita d'olio di semi** d'arachide in un pentolino. Quando sfrigola, tuffa gli scampi e le patate a mucchietti nell'olio bollente. Friggi su tutti i lati per qualche minuto e, quando sono ben dorati, scolali con un mestolo forato e adagiali su carta assorbente. Continua a friggere fino alla fine degli ingredienti, evitando di mettere nel pentolino troppi ingredienti per evitare che la temperatura dell'olio si abbassi. Completa con una presa di sale, un pizzico di pepe e qualche ciuffetto di prezzemolo. Buon appetito!

1 Pizza fatta con pane raffermo

"Si dice che il pane è vita ed è un concetto vero e bellissimo. Dargli una seconda vita? È ancora più bello... specialmente se si traveste da pizza!

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

lunga VITA al pane!

NON CHIAMATELE RICETTE DEL RECUPERO: PIATTI SQUISITI CON IL PANE RAFFERMO APPARTENGONO ALLA NOSTRA TRADIZIONE REGIONALE E SI POSSONO REINTERPRETARE IN CHIAVE GOURMET

FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

3

Orecchiette con peperone crusco e mollica alle erbe

"Se c'è una cosa che non si può proprio buttare, quella è sicuramente il pane. Diamogli nuova vita con questo primo piatto che arriva dal centro sud."

la ricetta veloce di **Manuel**

2

Panzanella primavera con coulis di pomodorini

"Quando mi ritrovo del pane raffermo penso subito a quale rivisitazione della panzanella potrei prepararci. In primavera non possono mancare le fave e il formaggio. E il pomodoro in una versione gourmet!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

Pizza di pane raffermo

Per 4 persone
350 g di pane raffermo di qualunque tipo 200 g di acqua - 25 g di parmigiano - 25 g di pecorino - 80 g di olio extravergine - 1 cucchiaino raso di sale. Per condire: 250 g di pomodori pelati - 100 g di mozzarella - olio extravergine - basilico - sale - pepe

Taglia il pane raffermo a pezzetti di pochi cm (non farlo più piccolo di così). Versa l'olio e poi l'acqua un po' alla volta mentre mescoli: non devi fare come per le polpette ma bagnare i tocchetti di pane mescolandoli. In questo modo il pane assorbirà gradualmente l'acqua e l'olio. **Continua a lavorare** e a sbriciolare l'impasto per 5 minuti. Lascialo riposare un attimo e intanto schiaccia con la forchetta i pomodori pelati, aggiungi olio, sale e pepe a piacere. Trasferisci il composto bricioloso in una placchetta da forno unta, compatta bene e sulla superficie versa i pomodori conditi. **Cuoci per 15 minuti in forno** statico già caldo a 180° poi aggiungi la mozzarella tagliata a tocchetti e rimetti in forno, stavolta a contatto con la base del forno, per ottenere un fondo sodo e croccante, per altri 5 minuti circa. Guarnisci con basilico e gusta la tua "pizza".

Panzanella primavera con coulis di pomodori

Per 4 persone
120 g di pane raffermo - 55 g di cipolle rosse di Tropea - 185 g di fave sgranate - 100 g di taccole - 30 g di pinoli - 15 g di basilico - 130 g di caprino semistagionato - 20 g di olio extravergine d'oliva - 10 g di aceto balsamico - 4 cucchiai di sale grosso (per le cipolle) - sale fine.
Per la coulis di pomodoro: 600 g di pomodori datterini - 80 g di acqua - 50 g di olio extravergine - 20 g di basilico - 8 g di zucchero - 6 g di sale

Per la coulis versa i datterini in una casseruola, aggiungi l'olio, il basilico, lo zucchero, il sale e l'acqua. Lascia cuocere per circa 20 minuti, passa tutto al colino e raccogli il succo in una ciotola. **Occupati della cipolla**: tagliala a fette di circa 2-3 mm e poi taglia ogni fetta in 4 spicchi. Mettila in una ciotola piena di acqua fredda, coprendola con 2 cucchiai di sale grosso. Lasciala a bagno per circa mezz'ora: risulterà più digeribile. Taglia il pane a dadini e tostali in forno statico preriscaldato a 200° per circa 8 minuti. Sbollenta le fave sgranate in acqua bollente salata, per 8-10 minuti dalla ripresa del bollore. Lasciale intiepidire e poi elimina le bucce. **Sbollenta anche le taccole**, tagliate a tocchetti, per 5 minuti. Scolale e raffreddale in acqua ghiacciata, per fissare il colore. Poni tutto in una ciotola e unisci le cipolle, scolate e condite con l'olio, il sale e l'aceto balsamico. Unisci il pane tostato, i pinoli tostati e il basilico spezzettato. Impiatta distribuendo sul fondo la coulis di pomodorini e aggiungendo la panzanella e il caprino sbriciolato a mano.

Orecchiette con peperone crusco e mollica alle erbe

Per 4 persone
320 g di orecchiette fresche - 10 peperoni cruschi - 100 g di mollica di pane raffermo - 2 spicchi d'aglio - 1 peperoncino fresco - basilico - prezzemolo - origano - olio d'oliva extravergine - sale - pepe

Versa l'olio in un padella, fallo scaldare e unisci i peperoni cruschi. Rigirali continuamente fino a che non si gonfieranno leggermente. Toglili dalla padella, falli intiepidire dopo di che sbriciolali e tienili da parte. Nello stesso olio fai dorare lo spicchio d'aglio e il peperoncino privato di alcuni semi, decidi tu quanto piccante lo vuoi! **Togli il peperoncino** e l'aglio che a questo punto avranno fatto il loro lavoro, aggiungi altro olio e la mollica frullata. Falla tostare per bene, ci vorranno 5 minuti. Attenzione a non farla bruciare. Solo alla fine aggiungi le erbe aromatiche, lasciandole 1 minuto insieme alla mollica, in questo modo non risulteranno amare. **Lessa le orecchiette** fresche, uniscile in padella e falle saltare per qualche secondo insieme alla mollica alle erbe. Un altro giro d'olio, i peperoni cruschi tritati e il nostro piatto povero è pronto!

veloce CON GUSTO

"Se dovesse avanzare della crema di anacardi prova a spalmarla su una fetta di pane integrale, unisci della marmellata di ribes e la colazione parte con il piede giusto".

e in più...

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Cellentani con crema di anacardi

La frutta secca può farti compagnia davanti a un film intrigante, ma riesce a essere sfiziosa anche inserita in un primo piatto.

Metti in ammollo 150 g di **anacardi** almeno 4 ore prima di preparare la ricetta, in questo modo sarà più facile frullarli. Fai brasare a fuoco medio alto **1 porro** tagliato a rondelle sottili, cercando di farlo caramellizzare; versa 200 g di **passata di pomodoro** e fai cuocere per 15 minuti. Aggiusta il sale e pepe. Frulla quasi tutti gli anacardi, tienine qualcuno da parte e tostali in padella fino a renderli croccantissimi. Lessa 320 g di **cellentani** e scolali al dente nel sugo di pomodoro, unisci la crema di anacardi frullati, un po' di **prezzemolino** tritato e qualche anacardo tostato.

Un doppio frutto
Gli anacardi sono originari dell'America del sud, ma la cosa che non sapevo è che la pianta dell'anacardio produce una sorta di doppio frutto. Uno fresco, chiamato mela, e uno secco chiamato noce. La parte che noi mangiamo però non è nessuna di queste due ma il suo seme.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

pic nic fuori porta

Panini, crostate e girelle di sfoglia arricchiti con verdure, formaggi e salmone. Irresistibili golosità facili da trasportare e comode da consumare all'aria aperta. Naturalmente in buona compagnia

RICETTE DI **ANDREA GATTI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Formaggio fresco romagnolo Dop

Indiscusso compagno della vera piadina romagnola lo squacquerone è un formaggio Dop particolarmente cremoso, infatti è composto per il 60 per cento di acqua. Non è un caso se nell'aspetto e nel gusto vagamente acidulo ricorda la crescenza, entrambi sono formaggi freschi a pasta morbida prodotti con un procedimento simile.

Strudel salato con erbette e spinaci

Per 4 persone

1 confezione di pasta sfoglia rettangolare - 7 uova - 1 spicchio d'aglio - latte - 200 g di spinaci - 300 g di bietole - 400 g di squacquerone o crescenza - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava con cura gli spinaci e le bietole quindi tagliali. In una padella scalda un filo d'olio extravergine con 1 spicchio d'aglio, unisci le erbe, regola sale, pepe e saltale velocemente. In una ciotola sbatti 5 uova con poco latte, sale e pepe. **Ungi una padella con un panno carta** immerso nell'olio e scaldala, versa le uova sbattute un mestolino alla volta e cuoci le crepes 2 minuti per lato. Metti le erbe in una ciotola con 1 uovo e mescola. Adagia le crepes su un foglio di carta forno, avendo cura di sovrapporle leggermente, copri con le erbe saltate e il formaggio, facendo attenzione a lasciare libero un bordo di circa 4 cm. Arrotola tutto aiutandoti con la carta da forno. **Stendi la pasta sfoglia, sistema il rotolo alla base** e arrotola ancora. Sigilla le estremità chiudendo la pasta sfoglia e spennella la superficie con 1 uovo leggermente sbattuto. Cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Lascia raffreddare il rotolo e infine taglialo a fette spesse circa 1 centimetro.

144 strati di sfoglia sottile

Pasta sfoglia surgelata stesa e pronta all'uso. 144 strati sottili senza additivi né conservanti (Pasta sfoglia Koch, nei formati da 500 g, 1 kg e 600 g in versione rotolo).

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Crostata di verdure e provola

Per 6 persone

1 confezione di pasta sfoglia rotonda - 1 zucchina - 2 carote - 2 peperoni piccoli: rosso e giallo - mezza cipolla rossa - 50 g di provola fresca affumicata - 40 g di provola stagionata - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia a cubetti la provola affumicata e quella stagionata e tienili da parte. Pela le verdure, lavale e riducile a pezzi piccoli. In una padella antiaderente scalda un giro di olio extravergine di oliva e lascia appassire le cipolle, poi aggiungi le verdure: prima le carote, poi i peperoni e infine le zucchine e lasciale cuocere per almeno 10 minuti. **Adagia la pasta sfoglia con la sua carta forno in uno stampo da 24 cm**, avendo cura di rifilarla ai bordi e di tenere l'eccesso da parte per decorare. Distribuisci le verdure e i cubetti di formaggio sulla sfoglia e quindi forma delle striscioline con la pasta avanzata e usale per decorare la torta con la tipica forma a griglia. **Ripiega verso l'interno dello stampo i bordi della crostata** e cuocila nel forno già caldo a 180° per circa 25 minuti. Lascia raffreddare la crostata e poi servila a fette.

Pane al carbone, la ricetta

Sciogli 12 g di lievito di birra fresco in 300 ml d'acqua. Versa 500 g di farina 0 in una ciotola con 10 g di carbone vegetale in polvere e mescola. Unisci l'acqua con il lievito e impasta, poi aggiungi 20 g di olio extravergine, 8 g di sale e amalgama. Forma una palla, copri e fai lievitare fino a quando ha raddoppiato il volume. Forma i panini, spolverizza con i semi di sesamo e lascia lievitare per un'ora. Cuoci in forno statico a 200° per 20 minuti.

Preparazione 15 min.

Cottura NO

Burger salmone e crema alle erbe

Per 1 persona
1 panino al carbone vegetale - 200 g di filetto di salmone fresco - 90 g di formaggio light spalmabile - 1 mazzetto di erba cipollina - sale - pepe

Per la crema all'erba cipollina, lavala e tagliala a pezzetti regolari. Versa in una ciotola il formaggio spalmabile, unisci l'erba cipollina, un pizzico di sale e di pepe, mescola con cura e raffredda in frigorifero. **Elimina la pelle dal filetto di salmone** e taglialo a fette spesse circa 1 centimetro, come vuole la tradizione nipponica. **Per comporre il panino taglia a metà** il pane al carbone vegetale e spalma uno abbondante strato di crema aromatizzata all'erba cipollina e copri con le fette di salmone, richiudi il panino e servilo.

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

"Il segreto per ottenere una salsa al basilico di un bel colore verde brillante è raffreddare il basilico in acqua e ghiaccio subito dopo la cottura".

8 idee a forma di MUFFIN

Profumate tortine, dolci o salate, piacciono a tutti e si possono fare in mille versioni

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **ANDREA GATTI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Parmigiana di melanzane con crema di basilico

Per 2 persone
3 melanzane lunghe - 300 g di mozzarella fiordilatte - basilico fresco - 300 g di passata di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - 1 pizzico di zucchero - ghiaccio - sale - pepe

Fai rosolare in una padella l'aglio, aggiungi la passata di pomodoro, 10 foglie di basilico, sale e un pizzico di zucchero. Fai cuocere per circa 5 minuti a fuoco basso, mescola spesso. **Taglia le melanzane a rondelle** di circa 1 centimetro e friggile in olio abbondante. Scolale e riponile in un piatto con il panno carta. Taglia la mozzarella a fette di circa mezzo centimetro e, aiutandoti con un coppapasta, ricava dei dischi delle dimensioni dello stampo da muffin. **Posiziona la carta da forno** che avrai precedentemente tagliato a misura, posa una fetta di melanzana fritta sul fondo e metti sopra un disco di mozzarella, sugo al pomodoro e una foglia di basilico, poi ripeti gli strati fino a esurire metà degli ingredienti, quindi procedi allo stesso modo per il secondo muffin. Informa a 180° per 20 minuti. Tuffa il basilico rimasto in un pentolino con acqua bollente per 2 minuti, poi tasferiscilo in una ciotola con acqua e ghiaccio. Frullalo con un filo d'olio, sale e pepe. Versa la crema di basilico sui piatti e posiziona le parmigiane.

Lasagna al nero di seppia con baccalà

Per 2 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 25 minuti

150 g di farina 00 - 150 g di farina di semola rimacinata di grano duro - 1 bustina di nero di seppia - 200 g di baccalà dissalato - 1 spicchio d'aglio - 130 g di pesto pronto - 50 ml di vino bianco - sale - pepe

Versa le farine in una ciotola, il nero di seppia e circa 160 ml d'acqua tiepida. Mescola con una forchetta. Con le mani lavora l'impasto fino a renderlo omogeneo. Trasferisci sul piano di lavoro ben infarinato. **Stendi la pasta** con il matterello fino a uno spessore di circa 2-3 millimetri, con l'aiuto di un coppapasta forma dei dischi del diametro degli stampi da muffin. Lessa i dischi di pasta in acqua bollente salata per 2 minuti, poi mettili in un piatto con un goccio d'olio per non farli attaccare. **Lava il baccalà** sotto acqua corrente, asciugalo e taglialo a piccoli pezzi. Rosola in una padella l'aglio con un filo d'olio, aggiungi il baccalà, dopo 2 minuti sfuma con il vino bianco, fai evaporare e togli dal fuoco. Posiziona la carta forno negli stampi, posa il disco di pasta, poi il baccalà e un cucchiaio di pesto, ripeti così fino a riempire 2 stampini. Informa a 180° per 20 minuti.

Preparazione 30 min.

Cottura 25 min.

“Le crepes sono estremamente versatili perché hanno un gusto neutro e si possono quindi abbinare con tanti ingredienti diversi, dolci e salati”.

Dischi di patate allo zafferano

Per 2 persone
500 g di patate lessate- 150 g di farina - 100 g di guanciale - 200 g di mozzarella per pizza
1 bustina di zafferano - sciroppo d'acero - sale

Prendi le patate quando sono ancora calde, privale della buccia e schiacciale sul piano di lavoro, aggiungi la farina e lo zafferano. Impasta fino a ottenere un impasto liscio. Ora stendi l'impasto con un matterello sopra un piano infarinato fino a ottenere uno spessore di massimo 2 mm.
Prendi il coppapasta tondo della misura degli stampini e ottieni dei dischi. In una pentola d'acqua bollente salata immergi i dischi di impasto e cuocili finché verranno a galla. Versa in un piatto con un goccio d'olio per non farli attaccare. Scalda una padella, taglia il guanciale a pezzi e fai rosolare.
Taglia la mozzarella in fette di circa mezzo centimetro e ricavane dei dischi con il coppapasta. Fodera lo stampo con carta forno metti un disco di impasto di patate, copri col guanciale e quindi con un secondo disco di patate e la mozzarella. Ripeti fino a riempire 2 stampini. Inforna a 180° per 25 minuti. Fai leggermenre raffreddare i muffin prima di sformarli e servirli con lo sciroppo d'acero.

Millefoglie di crepes al prosciutto e mozzarella

Per 2 persone
4 uova - 50 ml di latte - 200 g di mozzarella per pizza - 200 g di prosciutto - 4 pomodorini gialli - senape - 1 vasetto di maionese - sale

In una ciotola sguscia le uova, aggiungi il latte e un pizzico di sale, sbatti fino a ottenere un composto uniforme. Con un panno carta bagnato nell'olio ungi una padella; una volta calda, versa un mestolo di uova alla volta, ottenendo delle crepes sottili e morbide.
Con un coppapasta tondo delle dimensioni dello stampo da muffin, taglia la mozzarella a fette di circa mezzo centimetro. Fai lo stesso con le crepes e il prosciutto. Posiziona la carta forno nello stampo, posa un disco di crepes sul fondo, aggiungi uno di prosciutto e uno di mozzarella, ripeti fino a riempire 2 stampini. Inforna a 180° per 15 minuti.
Per la maionese: in un pentolino porta l'acqua a ebollizione, incidi con un coltello i pomodori e scottali 60 secondi. Privali di pelle e semi. In un bicchiere per frullatore a immersione metti 4 cucchiai di maionese, 1 cucchiaino di senape, i pomodorini gialli e frulla bene tutto. Servi le millefoglie accompagnandole con la maionese.

“La bustina di zafferano nell'impasto di patate renderà i dischi di patate di un bel colore giallo brillante”.

Preparazione 30 min.

Cottura 25 min.

chiaro MEDIO O SCURO?

Esiste più di una varietà di sciroppo d'acero, classificate con “grado” A, B o C secondo il colore più o meno chiaro e la consistenza più o meno corposa. Quello chiaro è il più comune e anche il più raffinato.

250

KCAL PER 100 GRAMMI

Lo sciroppo d'acero è un dolcificante naturale: oltre che per i classici pancakes, si può utilizzare, anche per bevande, frullati, torte, biscotti, dolci al cucchiaio., caramelle, lecca lecca.

Al tè matcha con pistacchi e farina di cocco

Per 12 muffin
300 g di farina 00 - 10 g di tè matcha - 110 g di zucchero - 1 uovo - 250 ml di latte 70 g di olio di semi di girasole - 8 g di lievito per dolci - 1 cucchiaino di estratto di vaniglia - 1 pizzico di sale - 1 pizzico di bicarbonato
Per il ripieno: 50 g di farina di cocco - 80 g di latte condensato - pistacchi tritati

Miscela la farina di cocco con il latte condensato, fino a ottenere un composto omogeneo. In una ciotola capiente mescola la farina con il tè matcha, il lievito, il sale e il bicarbonato. In un'altra ciotola Sbatti l'uovo con lo zucchero e l'estratto di vaniglia. Aggiungi l'olio e il latte. **Unisci gli ingredienti secchi** ai liquidi. Metti circa un cucchiaio di impasto negli stampi da muffin. Fai delle palline con circa due cucchiaini di ripieno al cocco e farcisci ogni muffin con una pallina. **Ricopri con il restante impasto** e completa con i pistacchi tritati. Cuoci in forno già caldo a 190° per 15-18 minuti. Lascia raffreddare.

“La polvere di tè matcha è perfetta per arricchire molte ricette. Prova a usarla per il tiramisù, bagnando i savoiardi nel tè verde al posto del classico caffè.”

“Se hai poco tempo, puoi dividere il lavoro in due: i cestini infatti, si mantengono bene in una scatola di latta. Potrai farcirli all'ultimo minuto”.

Crostatine con mango pompelmo e lamponi

Per 2 persone
1 pompelmo rosa - 1 mango - 50 g di lamponi 100 g di zucchero - 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare

Lava tutta la frutta. Pela il mango e togli la buccia al pompelmo rosa.Taglia il mango a piccoli cubetti. Riduci il pompelmo rosa a pezzi regolari, poi elimina i semi e la pellicina bianca. In un pentolino unisci il mango, il pompelmo rosa e lo zucchero. **Cuoci a fuoco dolce per 10 minuti circa,** aggiungi i lamponi e fai sobbollire 1 minuto, facendo attenzione che i pezzi di mango e i lamponi non si disfino completamente. **Stendi la pasta sfoglia** e con l'aiuto di un coppapasta tondo taglia 2 dischi e posizionali all'interno dello stampo da muffin, precedentemente imburrato. Versa all'interno della sfoglia la frutta e inforna a 180° per 20 minuti circa.

consigli utili

semplici COLORATI DOLCETTI

Realizzare veloci e golosi cestini di frutta fresca utilizzando la sfoglia è davvero semplice, pur essendo dolcetti scenografici e colorati che piacciono a tutti. La parte che metterà di più alla prova la tua creatività in cucina consiste nel trovare il giusto abbinamento tra i sapori e i colori della frutta.

LE alternative

Se non hai gli stampi giusti, puoi usare i pirottini di carta, oppure realizzare dei cerchi di pasta, da fare col coppapasta, e posizionarli in una teglia foderata di carta forno.

crêpes

Buonissimo con la frutta fresca, il dolce più amato di Francia è un'ottima base anche per le preparazioni salate e si trasforma facilmente in tagliolini e girelle farcite

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÀS ROJAS**

se avanzano congelale!

Quando prepari le crêpes, un buona idea è quella di farne un po' di più per congelarle e utilizzarle in un'altra occasione. Lasciale raffreddare, poi disponile impilate in un sacchetto gelo o in un contenitore, avendo cura di inserire fra una e l'altra un foglio di carta forno. In questo modo eviterai che si attacchino una all'altra e ti sarà più facile utilizzarle.

1

PREPARA LA BASE

Per la base delle crêpes versa nel bicchiere del mixer 500 ml di latte, 4 uova fresche, 200 g di farina, 50 g di olio di semi di girasole e pochissimo sale. Frulla con il mixer facendo attenzione che non si formino grumi. Cuocile una alla volta in una piccola padella antiaderente ben calda versando un mestolino di composto alla volta e facendolo roteare in modo che si disponga su tutta la superficie della padella. Poi girala aiutandoti con una piccola spatola in modo da cuocerla su entrambi i lati. Lascia raffreddare.

COMPONI LA FARCITURA

Tagliolini con zucchine e carote

Prepara le crêpes, arrotolale e tagliale a rondelle sottili per ottenere i tagliolini. Taglia le verdure a bastoncini e saltale in padella con poco olio in modo che restino croccanti, regola sale e pepe. Unisci i tagliolini alle verdure e condisci con l'olio.

300 g di zucchine

300 g di melanzane

300 g di carote

olio extravergine di oliva

Girelle con spada affumicato

Prepara le crêpes, copri ciascuna con qualche foglia di spinacino e una fettina di pesce spada. Arrotolale e tagliale in 2 o 3 pezzi, in modo da ottenere quelle che, in sezione, risulteranno delle girelle. Servi con un filo d'olio.

200 g di spinacini freschi

2500 g di pesce spada affumicato

olio extravergine di oliva

Yogurt, fragole e mirtilli

Prepara le crêpes e spalmale con lo yogurt, richiudile a fazzoletto e servile decorate con le fragole tagliate a spicchi, i mirtilli e una generosa spolverata di zucchero a velo.

250 g di yogurt greco

250 g di fragole

250 g di mirtilli

zucchero a velo

3

PICCOLI SEGRETI

La padella per le crêpes deve essere piccola, antiaderente e con i bordi bassi. Per evitare che la pastella si attacchi passa il fondo della padella con carta da cucina impregnata con poco olio. Quando ti accorgi che i bordi della crêpes sono ben cotti, aiutati con una spatola per staccarla dalla padella. A questo punto agitala delicatamente per farla scivolare sul bordo in modo che fuoriesca per circa un terzo e con un colpo secco del polso falla saltare e poi girare.

A CURA DI **MICHELA SASSI** DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

cous cous

Nato molti secoli fa nelle regioni del Nord Africa battute dai Tuareg, il cous cous si ricava dalla lavorazione della farina di semola di grano duro. Largamente diffuso nel mondo, è facile da reperire, soprattutto nella versione precotta, anche integrale. **Il cous cous precotto è facile e veloce da preparare:** versa in una ciotola una quantità d'acqua o di brodo bollente pari al volume del cous cous. Poi aggiungilo nell'acqua bollente, chiudi con un coperchio e lascialo gonfiare. Lavoralo quindi con una forchetta per separare i granelli e condisci con un giro d'olio di oliva. **L'abbinamento tradizionale del Marocco** è con la carne di montone o di pollo, verdure, legumi e la harissa, una salsa a base di peperone, peperoncino, aglio, cumino e menta. Esiste anche una **versione tradizionale italiana**, anzi trapanese: il cous cous di pesce, mentre in Sardegna, in particolare a Carloforte, si prepara con verdure, legumi e spezie oppure con la carne di maiale. Grazie alla sua versatilità è il protagonista delle tavole estive con piatti unici freschi e svuota-frigo: nella versione tradizionale oppure vegetariana con zucchine e carote.

TANTE POSSIBILITÀ
In vendita trovi svariati tipi di cous cous che si distinguono per la misura dei granelli: più grossi, più fini e per la raffinazione della semola: integrale o semi-integrale.

per ogni stagione
Un alimento nutriente e versatile che si può servire freddo in estate, caldo oppure tiepido nei mesi invernali

UN LAVORO minuzioso

Secondo la tradizione, la semola di grano duro viene lavorata a lungo con le mani e passata al setaccio svariate volte, fino a quando si formano i caratteristici granelli. La cottura avviene poi nella couscoussiera, una pentola particolare dove la semola cuoce con il vapore sprigionato dall'acqua o dal brodo versato nella parte inferiore del tegame.

UN ALIMENTO VERSATILE E VELOCE

Un prodotto italiano ottimo per ricette vegetariane pronte in un attimo. Puoi prepararlo in soli 5 minuti con acqua calda oppure a temperatura ambiente. Lo trovi anche nella versione impastata con farro e quinoa bio (Couscous bio di La Finestra sul Cielo, 500 g, euro 2,30).

Giallozafferano per Fratelli Lapietra

È tornato il pomodoro genuino

Dalla passione di due fratelli pugliesi, i pomodori a residuo zero e nichel free

Quando cresci assaporando il gusto dei veri pomodori pugliesi, sogni solo che simili frutti della natura possano essere sempre così sani e gustosi. Ma come bypassare i problemi degli inevitabili pesticidi e dell'inquinamento? Come evitare la contaminazione del nichel, che viene assorbito in grande quantità dai pomodori? Ci hanno pensato Enzo e Lino Lapietra, che a Monopoli, splendida località pugliese affacciata sul mare, hanno creato una coltivazione che offre pomodori di qualità 365 giorni all'anno.

Certificati residuo zero: grazie al monitoraggio continuo delle piante e all'utilizzo di insetti predatori, di trappole cromotropiche e di tecniche di confusione sessuale, i pomodori Lapietra non contengono alcun residuo di sostanze chimiche derivate da prodotti fitosanitari.

Certificati nichel free: l'obiettivo è raggiunto grazie a serre hi-tech in cui si pratica la coltivazione fuori suolo. Al posto della terra c'è un substrato che viene nutrito con soluzioni di acqua e sali minerali sottoposti a costanti analisi e controlli.

Irrigazione intelligente e sostenibile: il sistema di irrigazione, guidato da sensori tecnologici che rilevano le condizioni del substrato, fornisce piccole quantità di acqua fino a 20/40 volte al giorno. Così le piante bevono quello che serve, quando serve, e l'acqua in eccesso, insieme a quella piovana, viene raccolta, depurata e immessa nuovamente nel ciclo produttivo. Questo consente un risparmio idrico fino all'80%, così da ridurre l'impatto ambientale.

E il risultato è tutto nel gusto. A chi gli chiede se, coltivando pomodori in un ambiente completamente asettico, non si rischi di perdere la genuinità propria dei pomodori pugliesi, Enzo risponde: "Tutti i parametri sono controllati, ma l'aria e l'acqua sono quelle di Puglia. La natura dice sempre l'ultima parola".

I pomodori più pregiati

Ciliegino, datterino rosso o giallo, ma anche pomodoro nero o zebrato. Per le tue insalate o per le tue ricette, scopri l'eccellenza dei pomodori su **fratellilapietra.it**

Con pesto fagiolini e patate

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di cous cous - 200 g di fagiolini - 200 g di patate - 60 g di olio extravergine. Per il pesto: 70 g di basilico - olio extravergine di oliva - 50 g di parmigiano - 30 g di pecorino sardo - 30 g di pinoli - 2 spicchi d'aglio - sale grosso e fine - pepe

In un tegame porta a ebollizione circa 250 ml d'acqua con 1 cucchiaino di olio extravergine e un pizzico di sale. Aggiungi il cous cous, spegni il fuoco e lascia riposare per 5 minuti, riportalo brevemente sul fuoco, giusto il tempo di farlo asciugare completamente. Sgranalo con l'aiuto di una forchetta e lascialo raffreddare.

Pela le patate e tagliale a cubettini, riduci anche i fagiolini in piccoli pezzi. Tuffali in una pentola con acqua bollente salata e cuoci 3-4 minuti. Per il pesto, pulisci il basilico e versalo nel frullatore con i pinoli, gli spicchi d'aglio, il sale grosso, il pepe e i formaggi. Aziona a brevi intervalli versando olio a filo fino a ottenere una consistenza cremosa.

Aggiungi il pesto al cous cous tiepido, mescola con cura e poi disponilo in stampini da savarin monoporzione. Servi gli sformatini di cous cous a temperatura ambiente, disponendo tutt'attorno i dadini di patate e di fagiolini. Decora con foglioline di basilico e con qualche fagiolino intero tagliato a metà in verticale.

Con curry di verdure

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

300 g di cous cous - 1 melanzana - 2 zucchine - 2 carote - 2 peperoni rossi - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 150 g di mais cotto - 150 g di ceci già cotti - 30 g di uvetta - olio extravergine di oliva - 1 mazzetto di basilico - curry in polvere - sale

Pela e lava tutte le verdure, taglia le zucchine a rondelle e la melanzana a fette. Riduci a bastoncini le carote e i peperoni, infine affetta la cipolla sottile. Lascia rinvenire l'uvetta in acqua. Scalda una piastra e cuoci le fette di melanzana avendo cura di girarle. **In un tegame capiente con** un filo d'olio e 1 cucchiaio di curry, fai colorire l'aglio e appassire la cipolla. Poi elimina l'aglio, unisci i peperoni, le carote, le zucchine e lascia stufare almeno 10 minuti. **Porta a ebollizione 300 ml** d'acqua salata, spegni e versa il cous cous con 1 cucchiaio d'olio. Copri e lascia riposare, poi sgrana con una forchetta e lascia raffreddare. Al momento di servire, unisci alle verdure il cous cous, la melanzana grigliata, l'uvetta strizzata, i ceci, il mais, il basilico spezzettato e amalgama con cura.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Victoria sponge cake

Pare che la Regina Vittoria fosse golosissima della sponge cake, o torta soffice, per dirla all'italiana. Chissà cosa ne penserebbe la Regina nel vedere il suo dolce preferito in una versione tutta nuova!

Pulisci 250 g di **fragole**, tagliale a cubetti e cospargi con 70 g di **zucchero** e 25 g di succo di **limone**. Lascia macerare per mezz'ora. Poi versa in pentola e cuoci per 30 minuti a fuoco medio ricordandoti di mescolare. La temperatura ideale di cottura è 108° ma se non hai il termometro attieniti al tempo indicato: la consistenza delle fragole sarà morbida e ci sarà un po' di liquido. Fai raffreddare. Passiamo alla torta: sbatti 150 g di **uova** insieme a 150 g di **zucchero** per una decina di minuti, poi incorpora 150 g di **burro** a pezzetti. Setaccia 25 g di **cacao amaro** insieme a 8 g di **lievito** e 120 g di **farina 00** e aggiungili un cucchiaio alla volta. Trasferisci il composto in uno stampo da 20 cm imburrato e infarinato e cuoci in forno statico, già caldo a 180°, per circa 30-35 minuti. Quando la torta è fredda dividila in due dischi: farcisci la base con la crema ottenuta con 225 g di **mascarpone** e 225 g di **formaggio spalmabile** mescolati assieme a 25 g di **zucchero a velo** ed estratto di **vaniglia**. Utilizza una sac-à-poche senza bocchetta e tagliata in punta a circa 2 cm, per ottenere degli spunzoni dalla base larga. Cola le fragole fatte macerare e ricopri con il secondo disco. Decora la superficie con zucchero a velo, fragole a spicchi e **menta**.

"Tagliare la torta in strati è facilissimo: utilizza un coltello a sega e traccia la circonferenza esattamente al centro. Quindi infila la lama seguendo la linea guida e non inclinando la lama: taglio perfetto assicurato!"

Cambia la frutta
Al posto delle fragole puoi provare a utilizzare i più tradizionali lamponi.

e in più...

TAVOLA fiorita

Preparazioni tradizionali, leggere, fragranti e colorate, grazie all'utilizzo di profumati petali. Sempre più diffusi, li trovi con facilità anche al supermercato e portano in tavola l'allegria della primavera

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÀS ROJAS**

organizza IL TUO tempo

1 ora prima — **Massaggia** la lonza di maiale per l'arrosto con olio e sale. Poi saltala velocemente in una padella e quindi inizia la cottura in forno.

30 min. prima — **Prepara il sugo** di pomodori gialli, quindi porta a ebollizione una pentola d'acqua per la pasta.

10 min. prima — **Rassoda le uova** di quaglia in acqua bollente, sgusciale e componi l'insalata con il soncino, le carote viola a listarelle e il formaggio caprino. Scola la pasta e condiscila con il sugo preparato.

Soncino, carote viola e uova di quaglia

Un buono e sano inizio
Aprire il pasto con un bel piatto di verdure crude di stagione porta svariati benefici, innanzitutto aumenta il senso di sazietà grazie alle fibre vegetali e poi gli enzimi di cui gli ortaggi sono ricchi favoriscono la digestione.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Maccheroncini con pomodori gialli e acciughe

Dieta mediterranea
Un piatto favoloso nella sua semplicità, la pasta al pomodro è un concentrato di salute. I carboidrati complessi della pasta forniscono energia lentamente e aiutano a sentirsi sazi a lungo. Inoltre la salsa di pomodoro condita con olio extravergine è una summa di antiossidanti, amici della salute, e di grassi essenziali, uili per tenere a bada gli attacchi di fame improvvisi.

Arrosto di maiale, mele e timo

La coppia perfetta
Protagonista di ogni tavola della domenica, l'arrosto cotto in forno è un alimento ricco, completo e leggero. Soprattutto se scegli un taglio di carne magro e accompagni la carne con frutta e verdura. Le mele in particolare si sposano assai bene con la carne di maiale, perché contribuiscono a sgrassarla e il loro gusto leggermente acidulo lascia in bocca una gradevole sensazione di freschezza

Soncino con carote viola e uova di quaglia

Per 4 persone

200 g di soncino - 200 g di carote viola - 12 uova di quaglia - 180 g di formaggio caprino - olio extravergine di oliva - sale - pepe - fiori eduli

1 Rassoda le uova di quaglia in una pentola con acqua a bollore moderato per 4 minuti e fai attenzione a non cuocerle di più, altrimenti il tuorlo può prendere un colore verdastro. Scolale, raffreddale sotto acqua fredda corrente e quindi sgusciale delicatamente.
2 Versa il formaggio caprino in una ciotola con un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio extravergine, lavora con un cucchiaio per amalgamare gli ingredienti e ottenere una consistenza cremosa.
3 Pela le carote viola quindi, sempre con il pelaverdure, dividilea striscioline. Distribuiscile nei piatti con il soncino, lavato e asciugato, poi disponi le uova di quaglia tagliate a metà e ciuffi di formaggio. Termina con i fiori eduli e completa con un filo d'olio a crudo.

Piccole, delicate e decorative

Uova di quaglia
Dal gusto delicato, le uova di quaglia sono sempre più diffuse perché sono buone e anche decorative. Grandi circa un terzo di quelle di gallina, si usano nello stesso identico modo, con un'unica accortezza: dimezza i tempi di cottura.

AGGIUNGI IL PESTO di basilico

Al momento di condire il formaggio caprino, aggiungi anche 2 cucchiai di pesto di basilico e poi lavora il formaggio aiutandoti con un cucchiaio: avrai un'insalata più verde e saporita!

1

2

3

PROVA anche così

Se preferisci puoi sostituire i filetti di acciuga con 120 g di tonno fresco ridotto a dadini e saltato velocemente in padella. Per enfatizzare il senso di freschezza, condisci la pasta con i pomodori gialli, come prevede la ricetta e poi aggiungi qualche fogliolina di menta e scorzette di limone grattugiate.

Maccheroncini con pomodori gialli e acciughe

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

Per 4 persone

350 g di maccheroncini - 300 g di pomodorini gialli - 10 filetti di acciuga - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe - fiori eduli

1 In un tegame con un giro di olio fai rosolare a fiamma dolce uno spicchio d'aglio, aggiungi metà dei pomodorini tagliati a metà e cuocili per circa 5 minuti, infine regola sale e pepe.
2 Frulla il sugo di pomodorini con un mixer a immersione versando olio a filo in modo da ottenere una salsa liscia e vellutata.
3 Versa la metà rimasta dei pomodorini in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio e saltali velocemente. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata. Scolala e condiscila con la salsa di pomodorini, aggiungi i filetti di acciuga arrotolati, i pomodorini saltati e infine guarnisci con i fiori eduli.

Freschi e dolci

Pomodorini gialli
Rispetto a quelli rossi, i pomodori gialli hanno un sapore dolce e rinfrescante, una differenza evidente soprattutto quando sono crudi o appena scottati.

Arrosto di maiale mele e timo

Per 4 persone

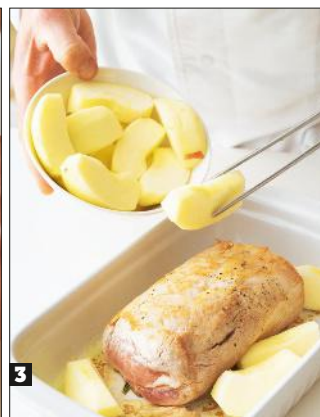
700 g di lonza di maiale - 150 g di sedano - 150 g di carote - 2 mele rosse - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di timo - olio extravergine di oliva - sale - pepe - fiori eduli

1 Insaporisci la lonza di maiale con il sale e una generosa macinata di pepe, scottala brevemente in una padella molto calda con un filo d'olio e il timo in modo da ottenere una rosolatura dorata e uniforme.
2 Pela il sedano, le carote, le mele quindi taglia le mele a spicchi e le carote a pezzetti.
3 Trasferisci la cane in una pirofila da forno, leggermente unta con un filo d'olio, e aggiungi l'aglio schiacciato, il sedano, le carote e le mele. Cuoci l'arrosto in forno preriscaldato a 175° per circa 40 minuti, girandolo 2-3 volte. A fine cottura fai riposare l'arrosto per una decina di minuti, poi affettalo e servilo con le verdure e le mele. Condiscilo col fondo di cottura e decora con i fiori.

Un taglio magro e compatto

Lonza o lombata
Ricavato dal muscolo magro dalla schiena del suino e poi disossato, la lonza o lombata è un taglio di maiale particolarmente magro e compatto che si cuoce intero nel forno oppure in padella ridotto a scaloppine.

SALTALO PRIMA in padella

Il segreto per cucinare l'arrosto perfetto è fare in modo che non perda i suoi liquidi, per questo non si deve bucare con una forchetta e va saltato in padella prima della cottura in forno, in modo che si formi quella crosticina esterna che impedisce ai liquidi di fuoriuscire .

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

8 ricette street FOOD

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

"Originari dell'Abruzzo gli arrosticini un tempo si preparavano con carne di pecora, l'unica che i pastori avevano a disposizione".

Arrosticini di carni bianche con salsa di peperoni verdi

Per 4 persone
400 g di petto di pollo - 400 g di peperoni verdi - 100 g di olio extravergine - 1 mazzetto di prezzemolo - sale - pepe

Taglia il petto di pollo a cubetti di 1,5 cm circa per lato, senza eliminare la pelle che cuocendo diventerà croccante e saporita. Prepara dei piccoli spiedini infilando 6-8 cubetti per ogni stecchino. A parte taglia i peperoni in 4 parti eliminando i semi. Riduci una metà a filetti e saltali in padella con un filo di olio, sale e pepe. Tieni da parte. **Trasferisci la metà rimasta** in una casseruola con un filo di olio, coprili di acqua e cuoci per 10 minuti circa. Poi passali con il mixer fino a ottenere una salsa liscia e omogenea. **Cuoci gli arrosticini su una piastra** ben calda facendoli colorire bene da ogni lato. Insaporiscili con sale, pepe e accompagnali con la salsa preparata decorata da foglioline di prezzemolo e i filetti di peperoni verdi.

Triangolini di farinata con pesto

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 55 minuti

Per la farinata: 200 g di farina di ceci - 400 ml di acqua - 20 g di olio extravergine - sale
Per il pesto di basilico: 100 g di basilico fresco - 30 g di pinoli - 40 g di pecorino romano - 40 g di grana grattugiato - 100 ml di olio extravergine di oliva - 150 g di prescinseua o stracchino

Per l'impasto della farinata lavora con una frusta la farina di ceci versando l'acqua poco alla volta in modo che non si formino grumi e alla fine unisci sale e olio. **Scalda una padella** antiaderente cuoci la farinata, versando un mestolino di composto alla volta e facendo roteare il tegame per distribuirlo. Dopo 2 minuti, gira la farinata e cuoci 2 minuti dall'altro lato. Prosegui così fino a terminare il composto. Taglia le crepes ottenute a triangoli, disponili in una teglia e cuoci a 110° per circa 40 minuti, in modo che diventino croccanti. **Per il pesto versa nel mixer** il basilico, i pinoli, sale e pepe e aziona fino a ottenere un composto fluido, poi incorpora il pecorino e il grana. Servi i triangoli di farinata con il pesto e la prescinseua o lo stracchino.

Tigelle con crudo e squacquerone

Per 4 persone
600 g di farina 00 - 240 ml di latte - 50 g di strutto - 10 g di lievito di birra - 300 g di prosciutto crudo - 200 g di squacquerone o crescenza - 100 g di valeriana - sale

Versa in una planetaria farina, latte, strutto, lievito, 200 ml d'acqua, sale e aziona fino a ottenere un impasto liscio e amalgamato; se non hai la planetaria lavora gli ingredienti con lo sbattitore elettrico. Copri e lascia riposare a temperatura ambiente.
Tira l'impasto allo spessore di circa mezzo centimetro. Poi, con l'aiuto di un coppapasta o di un bicchiere ricava dei dischi di circa 8 cm di diametro. Lasciali riposare a temperatura ambiente per almeno 10 minuti.
Cuoci utilizzando l'apposita piastra per tigelle; in alternativa, acquistale già pronte e scaldale sulla piastra comune o nel tostapane. Poi tagliale a metà e farcisci con lo squacquerone, il prosciutto e, se ti piace, con qualche foglia di valeriana. Servile calde.

ANTICO *CIBO* DEI CONTADINI

Nate nell'Appennino modenese come cibo dei contadini, le tigelle sono impastaste solo con acqua, farina e sale. In origine si chiamavano crescentine, nel tempo poi hanno preso il nome dello strumento usato per prepararle: dischi di argilla che servivano a dare la forma tonda. Secondo la tradizione venivano cotte nel camino, tagliate a metà e farcite con pesto di lardo e parmigiano grattugiato.

sulla PIASTRA

Oggi per cuocerle si usano le tigelliere, apparecchi elettrici con doppia piastra in pietra refrattaria oppure gli stampi di alluminio che riprendono la decorazione tradizionale.

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

"Detti "cassoni" o "crescioni" sono una specialità romagnola preparata con l'impasto della piadina, che in origine si farcivano con il crescione".

Cassoncini con cuore di stracciatella

Per 4 persone
300 g di farina - 250 g di stracciatella - 60 g di strutto - 30 g di doppio concentrato di pomodoro - sale

Per l'impasto dei cassoncini unisci in un contenitore la farina, lo strutto e il doppio concentrato, inizia a impastare con le mani versando acqua poco alla volta fino a ottenere un impasto moderatamente consistente; ti serviranno circa 100-120 ml di acqua. Regola il sale.
Su una spianatoia tira l'impasto piuttosto sottile con un matterello. Ricava poi dei cerchi con un coppapasta di circa 8 cm di diametro. Adagia al centro di ciascuno una piccola quantità di stracciatella e piegalo a metà, formando una mezzaluna e sigillandolo con i rebbi di una forchetta.
Cuoci i cassoncini in una padella ben calda avendo cura di rigirarli in modo da farli colorire sui due lati. Servili caldi e fragranti.

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 10 min.

"Gli arancini più diffusi in Sicilia sono al ragù con piselli e carote, oppure al burro, farciti con prosciutto e mozzarella".

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 60 min.

UNA **lunga** storia

Specialità della cucina siciliana gli arancini (arancine a Palermo) nascono al tempo della dominazione araba, quando era uso comune consumare la carne di agnello avvolta in palline di riso cotto nello zafferano. Solo in seguito, durante il regno di Federico II, iniziato nel 1197, si prese l'abitudine di panarli e friggerli in modo che fosse più comodo trasportarli, dato che si mangiavano soprattutto durante il lavoro in campagna o nelle battute di caccia. La leggenda attribuisce la modifica a re Federico II.

Arancini di mare con gamberi, cozze, calamari

Per 4 persone

300 g di riso Carnaroli - 200 g di mix di sedano, carota e cipolla - 200 g di code di gambero - 200 g di calamari - 400 g di cozze fresche - 60 g di scalogno - 30 g di doppio concentrato di pomodoro - 2 uova - pangrattato - 500 g di olio di semi di girasole - 1 mazzetto di prezzemolo - 20 g di farina - olio extravergine - sale - pepe

Prepara i frutti di mare: sguscia i gamberi ed elimina il filetto scuro, pulisci i calamari e tagliali a quadratini, fai aprire le cozze in una padella con il coperchio e un filo d'olio. **Per il riso fai bollire il mix di verdure** per almeno 30 minuti con i carapaci dei gamberi. Trita finemente lo scalogno e fallo appassire in una casseruola con un filo d'olio, unisci il riso, lascialo tostare e inizia la cottura versando il brodo poco alla volta. Trascorsi circa 10 minuti unisci il doppio concentrato e i frutti di mare, quindi porta a cottura tenendolo al dente. Stendilo in una teglia per raffreddarlo velocemente e profumalo con il prezzemolo tritato. **Quando il riso è tiepido forma delle sfere** e raffredda in frigrifero per 10 minuti, poi passale nelle uova sbattute con la farina e quindi nel pangrattato. Friggi gli arancini in abbondante olio bollente fino a doratura.

Mini piadine con verdure e bufala

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 15 minuti

4 piadine - 300 g di zucchine - 300 g di melanzane - 300 g di peperoni - 400 g di mozzarella di bufala - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci melanzane, zucchine e peperoni. Taglia melanzane e zucchine a fette spesse circa mezzo centimetro e riduci i peperoni a falde eliminando i semi e le coste interne. **Cuoci le verdure su una griglia**, una piastra liscia o una padella antiaderente; l'importante è che sia bollente. Poi condisci con un filo d'olio, sale e pepe. **Taglia le piadine in modo da** ottenere dei quadrati e cuocile velocemente in una padella calda. Poi farciscile con le verdure alla griglia, la mozzarella di bufala tagliata a fette e un filo d'olio extravergine di oliva.

Pop corn dolci al caramello

Per 4 persone
50 g di mais - 2 cucchiai di olio di semi - 75 g zucchero di canna - 50 g di burro - 50 g di miele - 3 g di bicarbonato

Versa il mais in un tegame con poco olio, copri con un coperchio e cuoci per circa 2 minuti, fino a quando scoppia. Poi trasferisci i pop corn in una ciotola. **Per il caramello versa il miele, lo zucchero** di canna e il burro in un ampio tegame dal fondo spesso e lascia sciogliere il burro a fiamma dolce mescolando con un cucchiaio di legno. Quando si formano le bolle in superficie aggiungi il bicarbonato amalgamando velocemente. Lascia gonfiare il caramello e versalo sopra i pop corn poco alla volta miscelando per distribuirlo in modo uniforme. **Adagia i pop corn in una teglia** ricoperta con carta forno facendo in modo di distanziarli e lasciali asciugare completamente a temperatura ambiente per qualche ora.

"Per distribuire il caramello in modo uniforme sui pop corn, deve essere gonfio e denso, per questo è utile unire il bicarbonato".

"Il segreto del cannolo sta tutto nel contrasto fra la cialda croccante e la crema morbida: per questo è importante farcirli solo poco prima di gustarli" .

Cannolo siciliano

Per 4 persone
10 cannoli da farcire già pronti - 1 kg di ricotta fresca di pecora - 350 g di zucchero a velo o semolato extrafine - cannella (facoltativa) - granella di pistacchi - gocce piccole di cioccolato fondente - scorze d'arancio candite

Se la ricotta ti sembra acquosa, lasciala scolare in un colapasta per 2 ore in frigorifero. Poi, lavorala con una spatola e aggiungi lo zucchero a velo. Se mentre lavori ti accorgi che si formano dei grumi, passala in un setaccio a maglie fini per ottenere una crema vellutata. Se ti piace, unisci alla crema di ricotta un pizzico di cannella in polvere. **Coprila con una pellicola per alimenti** e conservala nel frigorifero. Prima consumarli, farcisci i cannoli siciliani con la crema di ricotta, usando una sac à poche senza punta. **Spolverizza la pasta dei cannoli siciliani** con lo zucchero a velo, poi guarnisci la crema sui lati con granella di pistacchi, canditi tritati e con qualche goccia di cioccolato fondente.

TRA SACRO E PROFANO

Secondo alcuni storici il cannolo è un'invenzione delle monache di clausura, altri fanno risalire la ricetta alle donne chiuse negli harem di Caltanissetta al tempo dei saraceni. Qualcuno suppone invece che sia nato durante il carnevale, quando per scherzo venne creato un dolce dalla forma fallica, che nel tempo modificò il suo aspetto fino ad assumere quello attuale.

come CANNE AL VENTO

Molto probabilmente il nome cannolo deriva dalle canne di fiume usate in passato come forma per arrotolare la cialda durante la frittura.

FRAGOLE e panna

Non c’è nulla di più voluttuoso e attraente dei dessert con i profumati frutti della primavera. Candide cremosità al burro e al cioccolato bianco, trasparenze gelée e infinita dolcezza...

RICETTE DI **MADALINA POMETESCU** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

1 Crostata speziata ai due cioccolati

Per 10 persone. Metti 150 g di **burro** freddo a pezzetti nel mixer con 300 g di **farina 00** e un pizzico di **sale**. Frulla a più riprese, in modo da ottenere un composto sbriciolato. Aggiungi 100 g di **zucchero a velo**, 1 cucchiaio di **estratto di vaniglia**, la scorza di 1 **limone** non trattato grattugiata e 3 **tuorli**. Frulla fino a ottenere un impasto ben amalgamato, forma un panetto e mettilo in frigorifero per almeno 1 ora. Stendi l'impasto con il matterello fra 2 fogli di carta da forno in un disco di circa 26-28 cm di diametro, trasferiscilo in uno stampo da crostata da 24-26 cm, imburrato e infarinato. Bucherella il fondo con una forchetta, copri con carta da forno, versa 2-3 manciate di **legumi secchi** e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Elimina carta e legumi e cuoci ancora per 2-3 minuti. Per la ganache scura, scalda al limite dell'ebollizione 200 ml di **panna fresca** insieme a un'abbondante macinata di **pepe** e a mezzo cucchiaino di polvere di **anice stellato**, quindi unisci 165 g di **cioccolato fondente** tritato e mescola finché si sarà sciolto, poi fallo raffreddare. Versa la crema nel guscio di pasta fino a metà della sua altezza, copri e metti in frigorifero per almeno 3 ore. Per la ganache bianca, scalda 200 ml di panna fresca a 60 ° e scioglici 350 g di **cioccolato bianco**, poi versa il composto nella crostata ben fredda. Coprila e lasciala riposare in frigorifero per almeno 6 ore. Servila decorata con fettine di **fragole**.

2 Drip cake con crema pasticcera e buttercream

Per 12 persone. Monta in una ciotola 200 g di **uova** (circa 4) e 50 g di **tuorli** (circa 2 grandi) con la scorza grattugiata di 1 **limone** non trattato, 100 g di **zucchero** e un pizzico di **sale** per 15 minuti, fino a ottenere un composto molto spumoso. Incorpora 125 g di **farina 00** setacciata, in 3 volte, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto. Versalo in uno stampo a cerniera da 22-24 cm di diametro, foderato con carta da forno, bagnata e strizzata, e cuocilo in forno già caldo a 170° per circa 20-25 minuti. Lascialo raffreddare ed elimina la carta. Per la crema pasticcera, porta a ebollizione 500 ml di **latte** con 1 baccello di **vaniglia** inciso. Monta 5 **tuorli** con 120 g di zucchero e un pizzico di sale. Incorpora 80 g di farina 00 a pioggia, diluisci il composto con il latte caldo e cuoci a fiamma bassa, mescolando per circa 8-10 minuti, finché la crema si addenserà. Per la bagna, fai bollire 500 ml d'**acqua** con 250 g di zucchero e 1 baccello di vaniglia inciso e la scorza di mezzo limone per 20 minuti, poi filtra. Lascialo raffreddare poi bagna il pan di Spagna tagliato a metà. Farcisci con la crema pasticcera, mescolata con 250 g di **fragole** a pezzetti. Per la buttercream, monta in una ciotola con la frusta elettrica per 10 minuti 500 g di **burro** ammorbidito con 350 g di **zucchero a velo** e 40 ml di latte caldo. Spalma la torta con la buttercream, lasciando intravedere il ripieno, poi decorala con fettine di **fragole**.

3 Cheesecake con aspic di Moscato

Per 10 persone. Sbriciola 200 g di **biscotti secchi** al mixer, aggiungi 100 g di **burro** fuso e stendi il composto ottenuto sul fondo di uno stampo a cerniera da 18 cm di diametro, foderato con un foglio di acetato. Metti a bagno 10 g di **gelatina in fogli** in acqua fredda, strizzala e scioglila con 20 ml di **panna fresca** calda. Versa in una ciotola 500 g di **formaggio spalmabile**, 230 ml di panna fresca, 140 g di **zucchero a velo**, la scorza grattugiata di 1 **limone** non trattato e monta con la frusta elettrica, fino a ottenere un composto semi montato, po unisci la gelatina. Fodera il bordo dello stampo con un foglio di acetato, versaci il composto, livellalo e mettilo a raffreddare in frigo per almeno 3 ore. Scalda al limite dell'ebollizione 350 ml di **Moscato** con 100 g di **zucchero**, unisci 12 g di gelatina messa a bagno per 10 minuti e strizzata, falla sciogliere poi lascia intiepidire. Disponi sulla torta 300 g di **fragole** a fettine e versaci sopra il composto di vino. Coprila e mettila in freezer per 6-7 ore, poi rimettila in frigorifero fino al momento di servire.

A CURA DI **DANIELA TAGLIAFERRI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

coppa di maiale

La coppa è ottenuta dalla **lavorazione dei muscoli del collo e da una parte della spalla** del suino; quindi la carne viene "massaggiata" con una miscela di sale, pepe, spezie e avvolta nel budello di maiale, legata stretta e stagionata da 3 a 6 mesi in ambienti a umidità e temperatura controllate. Il risultato è **un salume magnifico dal sapore dolce e sapido**. La produzione della coppa è **diffusa in molte regioni italiane** con ricette che variano leggermente e di conseguenza cambiano anche i nomi: viene detta ossocollo in Veneto, capocollo in Campania e Calabria, finocchiata a Siena, lonza nel Lazio, lonzino nelle Marche e in Abruzzo. Le varietà più note e pregiate sono quella **di Parma Igp** dal sapore delicato, la **Piacentina Dop** stagionata più di 6 mesi e il **capocollo Dop calabrese** dal gusto morbido e gradevolmente piccante.

Prezzo variabile

In generale il prezzo della coppa di maiale parte da circa 20 euro al chilo, naturalmente può variare anche sensibilmente, secondo la regione e il periodo di stagionatura.

COPPIE perfette

Grazie al suo gusto particolare, la coppa è molto saporita semplicemente affettata e infilata tra due fette di pane, magari integrale. Ma molti sono gli abbinamenti possibili innanzitutto con i formaggi, preferibilmente stagionati, come grana, parmigiano e pecorino. Ottima anche accompagnata dalla frutta, come fichi e uva, oppure da composte. Infine il suo gusto pieno viene esaltato dalle verdure, in particolare quelle a foglia verde.

PRENDI NOTA ANCHE AFFUMICATO

Anche nella provincia autonoma di Trento si produce la coppa di suino, che è aromatizzata con spezie, aromi e sale in percentuali variabili e quindi sottoposta ad affumicatura. Il sapore di questa coppa particolare è dolce e delicato e il profumo intenso è quello caratteristico della carne affumicata.

Rolls con prugne al mirto

Preparazione **15 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di coppa stagionata - 250 g di prugne secche - 200 ml di mirto - 100 g di spinacini - 15 g di zucchero di canna - 1 peperoncino fresco - olio extravergine di oliva - sale

Versa il mirto in una casseruola e aggiungi lo zucchero di canna e le prugne. Lascia cuocere per 10 minuti, in modo che i frutti abbiano modo di assorbire tutto il sapore del mirto.

Sgocciola le prugne dalla pentola e prosegui la cottura a fiamma molto bassa per circa 20 minuti, fino a quando il sughetto diventerà uno sciroppo denso e appiccicoso, poi lascialo raffreddare.

Stendi le fette di coppa e avvolgi le prugne. Distribuisci nei piatti gli spinacini conditi con un pizzico di sale, poco olio e il peperoncino tagliato a fettine, poi adagia le prugne e decorale con poche gocce di sciroppo.

la ricetta in più

Plumcake salato alle zucchine

Per 8 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 55 minuti
4 uova - 180 ml di latte - 30 g di zucchero - 120 g di olio di semi di girasole - olio extravergine - 1 bustina di lievito per torte salate - 460 g di farina - 150 g di zucchine - 150 g di coppa -menta fresca - semi di zucca - 15 g di sale

Lava le zucchine, spuntale e grattugiale a julienne, poi saltale velocemente in padella con qualche foglia di menta, sale e un filo d'olio extravergine. Sguscia le uova in una ciotola e miscela con la frusta o uno sbattitore elettrico poi, sempre lavorando, unisci il sale, lo zucchero, l'olio di semi e il latte. **Aggiungi metà della farina**, le zucchine preparate, il lievito e infine la farina rimasta, sempre miscelando. Infine unisci la coppa a dadini e mescola con cura. **Versa il composto in uno stampo** da plumcake imburrato e infarinato, livella la superficie e decora con i semi di zucca. Cuoci in forno statico a 180° per circa 50 minuti. Prima di toglierlo dal forno controlla la cottura: infila uno stecchino nel centro, se esce umido, cuoci ancora qualche minuto. Fai raffreddare il plumcake e servilo a fette.

DI **MADDALENA PIACENTINO**

planetarie

1

Versatile e potente

È uno tra gli elettrodomestici più versatili, robusto e potente. Grazie al movimento che richiama il moto dei pianeti, da cui il nome, il braccio amalgama perfettamente gli ingredienti incorporando l'aria necessaria per la lievitazione e per montare. Con gli accessori puoi utilizzarla quindi per mescolare, impastare e frullare qualsiasi alimento.

Usa l'accessorio giusto

Gli accessori che sono sempre presenti sono le fruste e, in particolare, il gancio, la foglia e la frusta a filo. A seconda dell'impasto dovrà essere utilizzata una frusta piuttosto che un'altra. Ogni elemento della planetaria ha le sue funzioni e deve essere utilizzato seguendo le indicazioni che trovi nel libretto di istruzioni.

3

Come usarla

La frusta a filo si usa per montare panna, albumi e tutti i composti che devono incorporare aria; quella piatta, o foglia o a K è perfetta per pasta frolla o brisé; il gancio o frusta a spirale è indicato per tutti i tipi di impasti lievitati.

Per ogni preparazione

È un'ottima alleata per tantissime preparazioni, dagli impasti lievitati ai biscotti, dai composti leggeri e spumosi alle salsicce. Provvista di un recipiente in acciaio per gli impasti e di un boccale in vetro per frullare, ha in dotazione una frusta a filo, una piatta e un gancio impastatore, tre diversi tipi di grattugia a tamburo, un tritacarne con trafile per biscotti. Ha 6 velocità e la funzione pulse per rendere omogenee alcune preparazioni. (Planetaria linea President, **Tescoma,** € 699).

Pan di Spagna

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

5 uova medie - 75 g di farina 00 - 75 g di fecola di patate - 150 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia - 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata - sale

Nella ciotola della planetaria sguscia le uova con lo zucchero e un pizzico di sale e inizia e a montare con la frusta, portando gradualmente alla massima velocità. Monta le uova per almeno 15-20 minuti, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Unisci anche i semini interni del baccello di vaniglia (o 1 cucchiaino di estratto di vaniglia) e la scorza di limone.
Per capire se l'impasto è pronto, si dice che deve "scrivere", ovvero lasciandone scivolare una parte sul composto dovrà creare un filo ben distinguibile. Imburra e infarina uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro. Setaccia la farina con la fecola e amalgamale al composto con un movimento delicato dal basso verso l'alto, per non smontarlo.
Versa l'impasto nello stampo e cuoci il pan di Spagna in forno preriscaldato a 170° per circa 30-35 minuti, poi sfornalo. Lascialo raffreddare completamente prima di sformarlo.

IN CUCINA FA tutto lei

PRATICITÀ E STILE

Puoi pesare gli ingredienti direttamente nella ciotola con la bilancia integrata. In dotazione la frusta K in acciaio, quella a filo, la gommata, il gancio, a cui si possono aggiungere oltre 25 accessori opzionali per ogni attività, dall'affettare a sminuzzare, a spremere. Con 8 cover colorate intercambiabili. (Titanium Chef Baker XL, **Kenwood,** € 759,99).

COLORE E POTENZA

Perfetta per amalgamare in pochissimo tempo ingredienti di ogni tipo, grazie alle sue 10 velocità, alla ciotola capiente e ai vari accessori inclusi. Potente e versatile, in un nuovo e vivace colore, è progettata per durare a lungo, grazie alla struttura di metallo zincato e ai 5 anni di garanzia (Artisan Beetroot **KitchenAid,** € 749).

PER GRANDI IMPASTI

È dotata di un motore potente da 1500 W e 3 utensili di qualità in metallo pressofuso. Il recipiente da 6,7 litri ti permette di preparare fino a 2,6 kg di composti per dolci e fino a 2,2 kg di impasti per pane in una volta sola (Masterchef grande, **Moulinex,** € 642,99).

RISPARMIA TEMPO

Ha un motore da 1.000 Watt molto potente, ciotola in acciaio da 3,9 l e una bilancia integrata. Aggiungere gli ingredienti all'interno della ciotola è più semplice perché gli accessori si spostano automaticamente in una posizione arretrata (Mum5 1000 W, **Bosch,** € 539,90).

DI **MADDALENA PIACENTINO**

Extra Brut cuvée 5 Col Vetoraz

Il Valdobbiadene Docg Cuvée 5 Extra Brut, frutto di 25 anni di esperienza, si ottiene dalla **selezione di 5 vigne scelte su 102** tra le colline pedemontane del territorio di Conegliano Valdobbiadene. Ciascuna di queste uve possiede specifiche peculiarità; sono state vinificate separatamente e solo successivamente unite per ottenere un insieme di profondo spessore da cui sono **create le cuvées.** Nonostante il basso residuo zuccherino, solo 5 g/l, questo vino riesce ugualmente a conservare espressioni rotonde rispettando a pieno i tratti distintivi delle produzioni di Col Vetoraz, come **l'equilibrio, l'armonia e l'eleganza,** ma al contempo dimostrando un carattere di grande trasversalità. È un vino che si accompagna bene a conchiglie, crostacei o pesci pregiati; è ideale anche con antipasti come spuma di burrata e caviale oppure crostacei crudi. Si abbina perfettamente sia alle note salate del primo che alle sfumature dolci del secondo.

ZONA DI PRODUZIONE

Conegliano Valdobbiadene è una zona collinare tra mare e montagne. Nel 2009 l'area è stata classificata come Denominazione di Origine Controllata e Garantita (Prosecco Superiore Docg).

PRENDI NOTA
GLI AROMI

Al naso i profumi sono complessi e richiamano la pesca bianca, la pera, gli agrumi, accenni di mela, rosa, fiore d'acacia e il fiore della vite. Il gusto è elegante e ben bilanciato, con sentori di frutti freschi e morbidi sostenuti da un perlage delicato e fine.

FREGOLA ai frutti DI MARE

Per 4 persone. Pulisci 400 g di cozze, 400 g di fasolari e sguscia 300 g di scampi. Fai aprire le cozze a fiamma viva con il coperchio in una padella con poco olio, 1 spicchio d'aglio e prezzemolo. Tieni da parte e filtra il sugo, poi ripeti con i fasolari. Sguscia metà dei molluschi. Rosola 1 scalogno e 1 spicchio d'aglio tritati in una padella con un filo d'olio, unisci 200 g di pomodorini a pezzetti, aggiungi 280 g di fregola, i liquidi dei molluschi, 1 mestolo di brodo e prosegui la cottura per circa 10 minuti, aggiungendo man mano altro brodo. Poco prima di spegnere, unisci gli scampi, mescola e cuoci ancora per alcuni istanti. Incorpora tutti i molluschi e servi con prezzemolo tritato.

ZIPE CI2611 CUOIO

grunland.it

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Croque madame agli asparagi

Da ragazza avevo progettato di leggere solo Proust durante ogni viaggio in treno. Procedendo al ritmo di studentessa pendolare di provincia calcolavo che avrei potuto completare i sette tomi della *Recherche* prima dei venticinque anni. Poi iniziò la mia vita di città, fatta di tram e biciclette, le blablacar sostituirono i treni e il mio progetto si interruppe alla fine del tomo uno, *Dalla parte di Swann*. Di quel libro tanti ricordano la descrizione delle madeleine, ma io rimasi incantata dai suoi asparagi: creature che s'eran divertite a prender forma di ortaggi. A quel ricordo dedico la mia ricetta, che forse a Proust sarebbe piaciuta.

Lava e monda un mazzo di **asparagi verdi selvatici**. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente e insaporiscilo con uno **spicchio d'aglio** e un mazzetto di **salvia e timo**. Aggiungi gli asparagi, sala e pepa e lascia brasare per qualche minuto a fiamma vivace finché saranno teneri. Tritane grossolanamente circa la metà e tieni da parte. Nella stessa padella, sciogli una noce di **burro** e friggi 4 **uova.** Quando il bianco sarà rappreso e il tuorlo fondente condisci con sale e pepe e tieni da parte. Taglia mezzo kg di **pane rustico** in 8 fette di circa 7-8 mm. Mescola gli asparagi tritati con 180 g di **fontina** grattugiata e distribuisci su 4 fette di pane. Copri con le restanti fette. Sciogli una noce di burro nella solita padella. Disponi i toast e copri con il coperchio: mentre il primo lato si abbrustolirà, il formaggio si scioglierà. Girali sull'altro lato e distribuisci sopra gli asparagi interi e le uova fritte. Quando anche il secondo lato si sarà dorato, ecco i croque madame pronti da gustare.

"Le uova sono imprescindibili in un croque madame: sceglile biologiche, assicurati che siano super fresche e cuocile il tempo giusto, senza aspettare che il tuorlo si rapprenda troppo. Un buon croque madame deve colare al taglio!"

Sceglili teneri
Se sono teneri, gli asparagi si possono arrostire direttamente, altrimenti vi consiglio di sbollentarli 5 minuti e poi raffreddarli in acqua e ghiaccio prima di procedere. La varietà selvatica è la mia preferita, ma ogni altro tipo andrà benissimo.

e in più...

una sferzata DI energia

Verdure gialle, rosse e arancio: le abbiamo scelte perché sono colorate, gustose e soprattutto ricche di betacarotene, vitamine e antiossidanti che regalano forza, salute, bellezza e protezione dai raggi solari

RICETTE DI **ANDREA GATTI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Confettura di rabarbaro, lime e lamponi

Per 4 persone

400 g di rabarbaro - 2 lime bio - 125 g di lamponi - 150 g di zucchero semolato - 10 ml di aceto di mele - sale

Lava con cura rabarbaro, lime e lamponi. Asciuga il rabarbaro ed elimina le foglie e i filamenti più duri, poi taglialo a pezzetti di circa 1 cm. Grattugia la scorza del lime, sbuccialo avendo cura di eliminare la pellicina bianca e affettalo.
Versalo in una ciotola con il lime e un po' della sua scorza grattugiata. Lascia riposare per 4 ore circa.
In un pentolino con il rabarbaro, il lime e i lamponi, aggiungi lo zucchero, un pizzico di sale e l'aceto di mele.
Cuoci la confettura a fiamma bassissima per 2 ore, mescolando spesso, facendo attenzione che lo zucchero non caramelli. Ottima da sola, questa confettura è ideale per accompagnare un piatto di formaggi.

Più rosso, più dolce

Tipico ortaggio primaverile di origine asiatica, ma diffuso in tutta Europa, il rabarbaro si presenta in circa 60 varietà. L'unica parte commestibile è il gambo che di solito è rosso, e più il colore è intenso, più il gusto risulta dolce al palato.

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

Vellutata di peperoni con chips di carote

Per 4 persone

1 peperoncino habanero orange - 2 peperoni dolci gialli - 2 carote - 1 spicchio d'aglio - 120 g di farina - olio di semi - olio extravergine di oliva - sale -pepe

Pela le carote, lavale e tagliale a fiammifero. Passale nella farina e scuotile per eliminare l'eccesso. In un padella scalda abbondante olio di semi e friggile. Lava i peperoni dolci, tagliali a metà, elimina semi e filamenti interni e tagliali a pezzi. **Indossa i guanti da cucina e lava con cura il peperoncino** habanero ed elimina i semi. In una pentola con l'olio extravergine fai colorire l'aglio, aggiungi l'habanero e rosola per alcuni istanti. Unisci i peperoni dolci, fai insaporire, poi unisci 3-4 cucchiai d'acqua. Lascia sobbollire per circa 25 minuti, in modo che i peperoni risultino morbidi. Regola sale e pepe. **Frulla con il mixer a immersione e passa il composto** attraverso il colino fine. Distribuisci la vellutata di peperoni nelle ciotole, aggiungi al centro le chips di carote e termina con il pepe.

Effetto anti-age

Come tutte le verdure gialle, rosse e arancioni le patate dolci contengono un'elevata quantità di vitamine e carotenoidi, sostanze dal potere antiossidante e anti-age. In più, la vitamina C favorisce la produzione di collagene, la salute dei vasi sanguigni, stimola le difese immunitarie e aumenta l'assorbimento del ferro.

Cubotti di patate dolci con cipolla

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

Per 4 persone

1 kg di patate dolci arancioni - 400 g di farina - 2 uova - 2 cipolle rosse - 1 bustina di zafferano - aceto balsamico di Modena - 2 noci di burro - olio di semi - sale

Lava le patate dolci senza pelarle, **immergile in acqua** bollente e cuoci a fuoco basso in modo che la buccia non si spacchi e non assorbano acqua. Controlla la cottura con uno stecchino, poi lasciale intiepidire, sbucciale e schiacciale sul piano di lavoro. Mentre sono ancora calde aggiungi 300 g di farina e 1 uovo. Lavora con le mani per ottenere un impasto liscio e compatto. Dividilo quindi in palline del diametro di circa 4 cm, poi forma dei cubotti. Coprili con un canovaccio e lasciali riposare. **Per la pastella miscela in una ciotola 100 g di farina**, 1 uovo, lo zafferano, acqua e ghiaccio. Pela le cipolle e tagliale a rondelle, immergile nella pastella e cuocile in abbondante olio di semi bollente finché saranno croccanti. Sgocciolale su carta da cucina e salale. **Cuoci i cubotti di patate in acqua bollente salata** per circa 4 minuti. Fai sciogliere in una padella il burro, aggiungi i cubottii e falli dorare da tutti i lati. Servili con le cipolle croccanti allo zafferano e gocce di aceto balsamico.

8 piatti con gli ASPARAGI

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

"Le torte salate con gli asparagi e altre verdure sono un piatto veloce ideale da preparare per i primi picnic di primavera."

Quiche primaverile con pomodorini e piselli

Per 4 persone
1 confezione di pasta brisé - 500 g di panna fresca - 4 uova - g 70 di grana grattugiato + qualche scaglia- 2 mazzi di asparagi freschi - 50 g di pomodorini rossi e gialli - 20 g di pisellini - 15 g di pistacchi- sale - pepe

Prepara gli asparagi eliminando la parte bassa legnosa e pela il gambo con un pelapatate. Scottali 3 minuti in acqua bollente salata. Tieni da parte le punte, taglia i gambi finemente e disponili sul fondo dello stampo foderato con la pasta brisé. A parte prepara il composto di uova, panna e parte del grana, frullando con un mixer, regola sale e pepe. **Versa il composto nella tortiera**, spolvera con il grana e cuoci in forno preriscaldato a 170° per 35 minuti fino a quando la quiche sarà completamente cotta e ben colorita. **Sbollenta i pisellini**, taglia i pomodori a fettine e spezzetta grossolanamente i pistacchi. Fai riposare la quiche almeno un'ora. Poi completa con le punte di asparago, le verdure, i pistacchi e scagliette di grana.

Risotto in verde

Per 4 persone
Preparazione 40 minuti
Cottura 35 minuti

300 g di riso carnaroli - 300 g di asparagi puliti - 1 l di brodo vegetale - mezzo bicchiere di vino bianco secco - 1 cipolla - 4 cucchiai di grana grattugiato - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

Lava gli asparagi e puliscili raschiando con un coltello affilato la parte più dura dei gambi fino a ottenere steli non troppo duri. Dividi le punte dai gambi. Lega con uno spago da cucina i gambi, immergili in una pentola piena di acqua fredda e disponi le punte di asparagi in un cestello adagiato sopra la pentola per cuocerle a vapore. **Copri con un coperchio** e lascia cuocere 10-15 minuti; quando le punte sono tenere, levale e tieni da parte. Affetta i gambi più teneri a rondelle. Frulla il resto con un mixer con 2 cucchiai d'acqua per ottenere una crema. **Fai colorire la cipolla** tritata in un tegame con un giro d'olio, aggiungi il riso, lascialo tostare e sfuma con il vino. Poi unisci gli asparagi frullati e quelli tagliati a rondelle. Porta a cottura aggiungendo al bisogno 1 mestolo di brodo caldo. Al termine della cottura regola il sale, unisci le punte di asparagi e fai mantecare con il burro e il grana grattugiato.

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 10 min.

"La pasta kataifi, formata da fili sottilissimi, è usata in Grecia per preparare un dolce tradizionale a base di miele e frutta secca."

Involtini in pasta kataifi con salsa allo yogurt

Per 4 persone
2 mazzi di asparagi freschi - 250 g di pasta kataifi congelata - 1 uovo - 250 g di yogurt greco bianco - 1 spicchio d'aglio - 30 g di olio extravergine di oliva - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - sale

Lascia scongelare la pasta kataifi per almeno un'ora. Pulisci gli asparagi eliminando la parte inferiore legnosa e poi con l'aiuto di un pelapatate pela i gambi rimasti.
Scottali per 2-3 minuti in acqua bollente salata e scolali ancora al dente. Tuffali immediatamente in una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarli e asciugali.
Per la salsa versa nel bicchiere del mixer lo yogurt con l'olio, l'aceto di vino bianco e aggiungi l'aglio a pezzetti, frulla con il mixer. Stendi delicatamente la pasta kataifi e poi avvolgi gli asparagi due a due per formare gli involtini. Spennellali con l'uovo sbattuto e cuoci in forno a 180° per 5-6 minuti, fino a quando la pasta kataifi sarà colorata e croccante. Servili ancora caldi.

Vellutata di patate al finocchietto

Per 4 persone
500 g di patate - 100 ml di latte - 1 scalogno - 12 asparagi - 70 g di olio extravergine di oliva - finocchietto - sale - pepe

In una casseruola con un filo d'olio fai appassire dolcemente lo scalogno affettato finemente, quindi aggiungi le patate pelate e tagliate a pezzetti, poi versa il latte e copri con acqua. Metti il coperchio e cuoci a fiamma moderata per 20 minuti e comunque fino a quando le patate saranno completamente lessate.
Frulla la zuppa con un mixer a immersione versando l'olio a filo in modo da ottenere una crema liscia, passala al colino fine per ottenere la vellutata. Regola sale e pepe.
Pulisci gli asparagi, elimina la parte finale dei gambi e saltali in una padella con l'olio. Distribuisci la vellutata nei piatti, decora con gli asparagi e un ciuffo di finocchietto fresco e condisci con un giro d'olio e una macinata di pepe.

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

"Per arricchire il piatto puoi accompagnare la vellutata con dei crostini croccanti di pane da preparare e aggiungere all'ultimo minuto."

ortaggio PREZIOSO PER LA SALUTE

Il particolare aroma degli asparagi è dovuto a uno specifico amminoacido: l'asparagina, indispensabile per il metabolismo delle proteine. Questi ortaggi preziosi contengono anche inulina, carboidrato che aiuta ad assorbire i nutrienti. Composti al 90% d'acqua, hanno solo 23 calorie ogni 100 g e sono fonte di vitamina A, B, C, E e sali minerali: potassio, calcio, fosforo e magnesio.

azione DEPURATIVA

Inoltre l'asparagina, stimolando la diuresi, regala agli asparagi proprietà depurative e drenanti perché aiuta l'organismo a smaltire liquidi in eccesso e tossine accumulate nel tempo.

"Puoi sostituire la burrata con la stracciatella oppure con un altro tipo di formaggio cremoso a cui aggiungere la gelatina."

NATA da UNA TORMENTA

Tipico formaggio fresco pugliese la burrata nasce ad Andria durante l'inverno del 1956, quando il casaro Lorenzo Bianchino, isolato durante una tormenta di neve, ebbe l'intuizione di conservare la stracciatella avvolgendola nella pasta delle mozzarelle come se fosse un sacchettino. Ancora non lo sapeva, ma aveva inventato un nuovo formaggio: la burrata di Andria Igp, caratterizzata ancora oggi dal gusto intenso e dalle due diverse consistenze.

Fresca bontà

Morbida mozzarella con cuore cremoso di stracciatella realizzata con latte 100% italiano e senza conservanti. (Burrata Nonno Nanni, 125 g euro 1,89)

Charlotte con burrata e pistacchi

Per 4 persone
1 mazzo di asparagi freschi - 250 g di burrata - 2 fogli di gelatina - 20 g di pistacchi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per prima cosa lava bene gli asparagi sotto l'acqua correntein modo da eliminare tutte le impurità. Taglia via la parte bassa biancastra e dura, se necessario pela il gambo con un pelapatate, quindi sbollentali per circa 10 minuti in acqua calda leggermente salata.
Raffredali velocemente, mettendoli in acqua e ghiaccio. Nel frattempo, ammolla i fogli di gelatina in acqua fredda, quindi strizzali leggermente e falli sciogliere in poca acqua mettendoli nel forno a microonde.
Unisci la gelatina sciolta con la burrata, che avrai precedentemente spezzettato in una ciotola, aiutandoti con un forchetta per renderla morbida. Disponi gli asparagi a corona all'interno di un bicchiere tumbler, fissandoli con un po' di burrata sul fondo. Finisci di riempire con la burrata e riponi in frigorifero per 30 minuti per farla rassodare. Toglila dal frigorifero 10 minuti prima di servire e condiscila con un giro d'olio e i pistacchi.

Ravioli farciti con pesto di erbe aromatiche

Per 4 persone
Per la pasta all'uovo: 400 g di farina - 4 uova - sale. Per il ripieno: 300 g di asparagi - 100 g di ricotta - 50 g di grana. Per il pesto: 200 ml di olio extravergine - 200 g di erbe aromatiche: cerfoglio, basilico, prezzemolo, aneto e dragoncello - 20 g di pinoli - 40 g di grana grattugiato - sale - pepe

Per la pasta all'uovo disponi la farina a fontana, sguscia le uova al centro e sbattile con una forchetta, inglobando la farina piano piano. Impasta con le mani fino a ottenere un composto denso ed elastico, forma una palla, poi coprila e lascia riposare. Tira la pasta sottilmente con l'apposita macchinetta, ricava delle strisce larghe e tagliale a quadrati.
Per il ripieno pulisci gli asparagi, tagliali e saltali brevemente in una padella con un filo d'olio. Falli raffreddare, tieni da parte le punte per decorare e versa il resto in una ciotola con la ricotta e il grana, mescola per amalgamare. Distribuisci poco ripieno al centro dei quadrati di pasta, copri con altra pasta e ricava i ravioli con l'aiuto di un coppa pasta a forma di fiore.
Per il pesto lava le erbe aromatiche, tagliale grossolanamente e frullale con l'olio, i pinoli, il grana e il sale. Cuoci i ravioli pochi minuti in acqua bollente salata, condiscili col pesto e servili con gli asparagi tenuti da parte.

Fritti in tempura croccante

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

1 mazzo di asparagi - 1 l di olio di semi - 100 g di farina di riso - 100 g di acqua frizzante ghiacciata - sale

Inizia preparando la pastella: prendi due ciotole, appoggia la più piccola su quella più grande che avrai precedentemente riempito con cubetti di ghiaccio. All'interno della ciotola piccola versa la farina di riso e unisci l'acqua frizzante ghiacciata. Mescola molto brevemente con una frusta o una forchetta. La pastella non deve diventare liscia, ma restare un po' grumosa. Lasciala riposare in frigorifero prima di utilizzarla.
Per la cottura degli asparagi: prima di friggerli meglio sbollentarli qualche minuto in acqua salata, scolarli e raffreddarli in acqua e ghiaccio. Manterranno così la giusta consistenza.
Metti una padella con l'olio sul fuoco e assicurati che raggiunga i 170-180° circa (aiutati utilizzando un termometro da cucina). Prendi un asparago, immergilo nella pastella, sgocciolalo e tuffalo nell'olio ben caldo. Cuocilo per un paio di minuti finché sarà ben dorato, quindi scolalo sopra carta assorbente e ripeti con tutti gli altri. Salali e servili ben caldi.

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

"La mezza manica, simile ai rigatoni, è un tipo di pasta che si presta bene a trattenere i condimenti, da quelli corposi a quelli più cremosi."

Mezze maniche con olive taggiasche e mandorle

Per 4 persone
350 g di mezze maniche - 1 mazzo di asparagi - 70 g di olive taggiasche - 30 g di mandorle sgusciate - 30 g di scalogno - 80 g di grana grattugiato - olio extravergine - sale - pepe

Per la crema di asparagi: preparali eliminando la parte inferiore legnosa e tagliali grossolanamente. In un tegame con un filo d'olio, aggiungi lo scalogno tritato e lascialo appassire. Poi unisci gli asparagi, copri con un filo d'acqua e cuoci a fiamma moderata con il coperchio per 10 minuti. Tieni da parte le punte degli asparagi per decorare.
Frulla tutto con un mixer per ottenere una crema liscia e omogenea. Cuoci la pasta ben al dente, condiscila con la crema di asparagi e mescola per amalgamare.
Aggiungi le olive taggiasche denocciolate, una bella spolverata di grana, le mandorle tritate e le punte di asparagi tenute da parte.

saperne di più

tante VARIETÀ e colori

Bianco come la DOP di Bassano, amaro, selvatico, rosa di Mezzago, marino, violetto di Albenga Presidio Slow Food: queste sono alcune delle specie presenti in Italia, ma ce ne sono oltre 300 varietà nel mondo.

TISANA *DETOX*

Se cuoci gli asparagi facendoli lessare, puoi conservare la loro acqua di cottura e usarla per farne una tisana disintossicante e drenante, aggiungendo un pezzetto di radice di zenzero.

A CURA DI **M.RONCONI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

ATTENTI ALLE MUFFE
Lavali appena prima dell'uso per evitare che assorbano acqua e si formino muffe. Mettili in un colino sotto un leggero getto di acqua corrente.

Per condire
Con i lamponi si prepara anche un delizioso aceto profumato e particolare per condire le insalate, ma ottimo anche per marinare carne e pesce prima della cottura.

lamponi

Il nome scientifico è *Rubus idaeus*: deriva dal latino *ruber*, rosso, mentre *idaeus* sembra arrivi dal Monte Ida, nei pressi di Troia, dove la pianta cresceva in grande abbondanza. Si trova allo stato spontaneo nei boschi e nelle zone collinari con clima mite. **Ne esistono più di 200 specie,** diffuse in tutto il mondo, anche di colori diversi: dal bianco al giallo, al nero. Come se non bastasse, sono stati creati anche incroci con le altre bacche, come il longberry, **accoppiata di mora e lampone**. Il suo sapore dolce-acidulo lo rende uno dei frutti di bosco più apprezzati nelle preparazioni alimentari. I lamponi sono composti per lo più d'acqua, circa l'80%, e sono dunque **frutti diuretici, rinfrescanti e depurativi.** Inoltre, contengono **antocianine** e flavonoidi, pigmenti che, oltre a conferire la colorazione vivace, hanno **capacità antiossidante**, antinfiammatoria, antinvecchiamento e anti radicali liberi. Contengono diverse vitamine, del gruppo B e C e sali minerali come potassio, fosforo, calcio.

SMOOTHIE BOWL a colori

Una vera sferzata di gusto, salute e colore: sono le smoothie bowl, ideali per colazione o per uno spuntino di metà mattina per ricaricarsi. Si parte sempre da un frullato di frutta fresca, ad esempio lamponi e banana, ma si serve poi in una ciotola, arricchito da frutta essiccata, come cocco in scaglie, pistacchi al naturale tritati, granola croccante o fiocchi d'avena, semi di girasole.

PRENDI NOTA NEL FREEZER

I lamponi non devono essere esposti al sole o stare per tanto tempo a temperatura ambiente. In frigorifero si mantengono per circa due giorni. Possono essere anche congelati al naturale appena acquistati e al momento dell'utilizzo si può evitare di scongelarli completamente per conservarne al meglio la forma.

Frollini e crema al moscato

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

Per la crema: 500 g di latte - 5 tuorli - 130 g di zucchero - 40 g di farina 00 - 100 g di moscato - 30 g di burro - estratto di vaniglia - Per i frollini: 250 g di farina di mandorle - 100 g di farina 00 - 280 g di albume 180 g di burro - 250 g di zucchero - 1 confezione di lamponi freschi - qualche foglia di menta - zucchero a velo

In una planetaria lavora il burro morbido con lo zucchero, aggiungi gli albumi e da ultimo le farine fino a ottenere una massa liscia. Con una sac-à-poche forma dei tondini su una teglia con carta da forno, cuoci in forno a 175° per 15 minuti. Lasciali raffreddare completamente sulla teglia così che si asciughino bene.

Per la crema, metti a bollire il latte con l'estratto di vaniglia e quando sfiorerà il bollore aggiungi il composto di tuorli, zucchero, farina che avrai già preparato. Cuoci a fiamma dolcissima per un paio di minuti continuando a mescolare fino a quando la crema non si sarà raddensata.

Togli dal fuoco e aggiungi il moscato e qualche pezzetto di burro freddo per lucidare la crema. Componi il piatto adagiando i frollini su uno specchio di crema pasticcera, aggiungendo i lamponi e qualche fogliolina di menta di guarnizione. Spolvera con un po' di zucchero a velo.

la ricetta in più

Crostata con ganache di cioccolato

Per 6 persone
Preparazione 40 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

Per la frolla: 250 g di farina 00 - 2 uova - 150 g di burro - 125 g di zucchero semolato - 50 g di cacao amaro Per la ganache: 200 g di cioccolato fondente - 200 g di panna - 2 vaschette di lamponi

Lavora il burro a temperatura ambiente con lo zucchero, poi unisci la farina setacciata con il cacao e infine le uova. Impasta velocemente, forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascia riposare in frigorifero per almeno un'ora. Quindi metti la pasta su un piano infarinato e con un matterello stendila a uno spessore di circa 5 mm. Mettila in uno stampo da crostata, bucherella con una forchetta, aggiungi dei pesetti e metti in forno caldo a 180° per circa 25 minuti.
Per la ganache: in un tegame porta la panna quasi a ebollizione; togli dal fuoco e aggiungi il cioccolato a pezzi continuando a mescolare per farlo sciogliere. Lascia raffreddare. Versa la ganache nel guscio di frolla, fai solidificare e metti sopra i lamponi. Riponi la torta in frigorifero.

TREVALLI® COOPERLAT

Mozzarella Fiordilatte S.T.G.

Tradizione, territorio, qualità e innovazione rappresentano i pilastri sui quali si fondano la filosofia e la vision di TreValli Cooperlat. In questo contesto nasce presso lo stabilimento di Amandola (FM), nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, la Mozzarella Fiordilatte TreValli Bontà del Parco S.T.G. (Specialità Tradizionale Garantita), realizzata con latte esclusivamente 100% italiano. È un prodotto che racchiude un patrimonio di tipicità e genuinità, tramandato nei secoli dai contadini locali, ottenuto secondo un processo di lavorazione tradizionale da latte vaccino intero fresco e con l'impiego di un lattoinnesto naturale autoctono preparato esclusivamente con latte crudo selezionato proveniente dall'area dei Monti Sibillini.

OROGEL

Soia Edamame

La Soia Edamame Orogel viene coltivata esclusivamente in Italia, nelle fertili pianure del Po, risultate particolarmente adatte a questo tipo di coltura.
La semina avviene in primavera e la raccolta durante l'estate.
I baccelli di soia vengono raccolti ancora verdi e teneri per poi essere lavorati con cura. Segue immediatamente il processo di surgelazione, per conservare al meglio le caratteristiche nutritive.
I semi selezionati sono certificati OGM free.
La Soia Edamame è un prodotto della linea Benessere, una vasta gamma di referenze non solo gustose, ma anche naturalmente ricche di sostanze utili per il nostro organismo e con un bassissimo contenuto di sale.

RECLA

Il Servelade originale

Recla presenta il würstel Servelade dal gusto delicato e versatile e dalla caratteristica forma accorciata e robusta nel calibro. I würstel Servelade di Recla si distinguono per l'eccezionale qualità e per il gusto inconfondibile. Recla usa esclusivamente carne di coscia di puro suino selezionata con cura dai mastri macellai, lavorata secondo la ricetta originale di famiglia e arricchita con spezie e aromi, leggermente affumicata. Senza polifosfati e glutammati aggiunti. Senza glutine e lattosio.

TO.DA. CAFFÈ

Nuove linee di capsule

TO.DA.Caffè presenta le sue linee di capsule compatibili con le macchine Lavazza A Modo Mio. Si tratta di capsule autoprotette ovvero che non hanno la bustina che le circonda singolarmente consentendo di diminuire l'impatto ambientale. Tre le miscele che sono state scelte per questa linea: la miscela Guanica per chi ama i caffè più dolci pur non rinunciando alla cremosità e all'aroma; la miscela Liberica per i consumatori che amano i gusti più decisi e persistenti e, infine, la Dek miscela decaffeinata per chi non può assumere troppa caffeina ma non vuole rinunciare a un buon espresso.

FIOR DI LOTO

Fior di Loto lancia “La Dorata”

Fior di Loto lancia La Dorata, la nuova gamma di pasta biologica gluten-free della linea Zer%, la gamma storica di prodotti free-from biologici che si rinnova con una nuova immagine più chiara, minimale ed essenziale. La Dorata è realizzata con un mix ben bilanciato di cereali e pseudocereali, studiato per raggiungere alte prestazioni organolettiche e un gusto, una consistenza e un colore dorato quasi indistinguibili dalle migliori paste di grano duro. La linea La Dorata, che comprende i quattro formati di pasta più tradizionali come gli spaghetti, le penne, i fusilli e i rigatoni, è biologica e realizzata con farina di quinoa boliviana e un mix di cereali e pseudocereali tra cui mais giallo, mais bianco, riso semigreggio e riso bianco di provenienza italiana e una piccola parte di fecola di patate. Ha un’eccellente tenuta in cottura, una consistenza assolutamente non gommosa e dal delicato sapore dei cereali. Inoltre, il processo di trafilatura al bronzo la rende ruvida e porosa, per trattenere al meglio qualsiasi condimento e soddisfare così non solo il palato del consumatore celiaco, ma anche quello di tutti coloro che hanno deciso di ridurre l’apporto di glutine nella propria dieta.

LATTERIA VIPITENO

Il Bio Yogurt da latte fieno

La gamma Bio Yogurt fa parte degli yogurt di Latteria Vipiteno realizzati con il Latte Fieno: una specialità che racchiude tutta la tradizione e la genuinità del latte altoatesino e del Tirolo del Nord. Il Latte Fieno è un particolare tipo di latte riconosciuto dal marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita), proveniente da bovine foraggiate senza mangimi insilati e senza OGM.
La produzione di Latte Fieno è altamente regolamentata e controllata, e avviene in modo sostenibile, nel rispetto dell’ambiente alpestre e della biodiversità dei prati e dei pascoli. I Bio Yogurt di Latteria sono vellutati, cremosi, ricchi di fermenti lattici vivi e racchiudono tutto il genuino sapore del Latte Fieno di montagna.
Sono disponibili in tante golose referenze nel nuovo originale pack nei toni pastello, in un vasetto di vetro con tappo richiudibile.

MULINO BIANCO

Novità in casa Mulino Bianco, arriva “Scacchieri”

Mulino Bianco presenta un’assoluta novità, “Scacchieri”, un nuovo frollino nato dal sorprendente incontro tra una golosa frolla al caramello e una al cioccolato in un biscotto dalla caratteristica forma a scacchiera. Gli Scacchieri sono il frutto di un processo e un design che hanno consentito di valorizzarne le caratteristiche organolettiche: sono stati realizzati attraverso l’estrusione dell’impasto, tecnica usata nella pasticceria artigianale che permette al frollino di avere una struttura leggera e friabile. Il pack in carta è progettato per mantenere intatta la fragranza ed è interamente riciclabile.

MILA

Mila SKYR gusto Vaniglia

La gamma SKYR della cooperativa Mila presenta Mila SKYR al gusto vaniglia. Mila SKYR è una specialità a base di latte prodotta secondo un’antica ricetta islandese, senza l’aggiunta di aromi. Dalla consistenza compatta e cremosa, è ideale per chi segue un’alimentazione sana ed equilibrata perché è un prodotto ad alto contenuto di proteine e con pochi grassi. Mila SKYR è realizzato con il prezioso Latte Fieno STG 100% dai masi di montagna dell’Alto Adige, prodotto di altissima qualità e dal sapore intenso, proveniente da bovine nutrite solo con erba fresca, fieno e piccole quantità di cereali, rinunciando completamente agli OGM e agli insilati.

rabarbaro

È una pianta erbacea con i gambi di un brillante color rosso, dal sapore amarognolo che ben si sposa con dolci e confetture

A CURA DI **METELLA RONCONI**

È una pianta erbacea perenne originaria della Cina, dalla forma simile al sedano. La raccolta del rabarbaro avviene generalmente tra maggio e giugno. Le proprietà del rabarbaro sono conosciute fin dall'antichità e riguardano **la capacità di favorire la digestione,** il potere depurativo nel ridurre il gonfiore dopo i pasti e quello disinfettante, che lo rende utile per lenire ferite e piccole ustioni. **La parte commestibile dell'ortaggio sono i gambi,** di colore rosso, piatti e rugosi, con una lunghezza che può arrivare a 70 centimetri. Le foglie invece generalmente non si consumano perché ricche di acido ossalico che può contribuire alla formazione di calcoli renali oltre a rendere più difficile l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo. Tra le proprietà c'è anche **la ricchezza di sostanze antiossidanti come tannini, betacarotene,** composti quali zeaxantina e luteina che aiutano a contrastare l'attività dei radicali liberi, proteggendoci dall'invecchiamento. Da sempre utilizzato nella cucina internazionale (ad esempio per il chutney) il rabarbaro è ideale per molte preparazioni gustose, in particolare per torte, in versione dolce o salata, ma anche per liquori, digestivi, salse, confetture e insalate con patate lessate, avocado, carote.

La sua eleganza lo rende ideale anche come pianta ornamentale, grazie alle foglie grandi e verdi, i gambi rossi, gli alti fiori con colori dal bianco al rosa acceso.

PREPARAZIONE PULIRLO E TAGLIARLO

Quando le acquisti, assicurati che le coste di rabarbaro siano di colore rosso uniforme, quindi prive di macchie gialle: generalmente più il colore rosso è vivace, meno amaro risulterà il sapore. Prima di utilizzarlo è necessario pulirlo, eliminando la parte verde delle foglie e sfogliandolo come un sedano per togliere i filamenti. Le coste devono poi essere tagliate a pezzetti.

I nutrienti

In questa tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di rabarbaro

minerali	mg
calcio	86
ferro	0,22
potassio	288
fosforo	14
magnesio	12

vitamine	mg
vitamina C	8
vitamina E	0,27

Tante varietà

Nel mondo esistono almeno 60 specie diverse di rabarbaro, divise tra quelle a uso alimentare e quelle coltivate come piante ornamentali. Il *Rheum Palmatum*, conosciuto anche come rabarbaro cinese, è apprezzato nella fitoterapia per le numerose proprietà officinali.

utile PER L'ORTO

Un'altra particolarità del rabarbaro è che, se coltivato nell'orto, svolge anche funzione di antiparassitario naturale. Basta seppellirne dei pezzi nelle vicinanze di ortaggi come ad esempio cavoli oppure verze.

IL MIGLIORE È NELLO YORKSHIRE

"Il triangolo del rabarbaro", nello Yorkshire in Inghilterra, è famoso per la produzione di rabarbaro forzato precoce, che si è guadagnato la Dop. Ha un aroma più dolce e delicato di quello comune e un colore più vivido.

21 Kcal PER 100 grammi

L'ORIGINE DEL NOME

Il nome deriva da due parole greche "ra" (pianta) e "barbaron" perché era molto utilizzata da popoli stranieri che gli ellenici definivano appunto "barbari".

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 GRAMMI

Il rabarbaro contiene il 93 per cento di acqua, è ricco di calcio e minerali tra cui ferro, rame, potassio e magnesio, fibre alimentari, pectine e vitamina C, oltre ad antiossidanti quali betacarotene e luteina.

calorie	carboidrati	proteine	fibre	grassi
21 Kcal	4,5 mg	0,9 g	1,8 g	0,2 g

Crumble con le fragole

Per 6 persone

Per il crumble: 75 g di farina - 75 g di zucchero di canna - 100 g di burro - 40 g di farina di mandorle - cannella
Per la base: 400 g di coste di rabarbaro - 200 g di fragole - 1 limone - 50 g di zucchero di canna

Sciacqua e asciuga le fragole, elimina la corona e tagliale a pezzetti. Lava le coste di rabarbaro e scarta la parte legnosa, poi tagliale a pezzetti. Cuocil in pochissima acqua con lo zucchero di canna per circa 10 minuti, finché inizierà a caramellare. Mescola le fragole al rabarbaro e metti tutto da parte.
Per il crumble, trita finemente le mandorle e mettile in una ciotola con la farina, il burro freddo a pezzetti, lo zucchero di canna e la cannella.
Lavora con le mani inumidite fino a ottenere un composto granuloso, tipo briciole grandi. Trasferisci la frutta in una pirofila imburrata, distribuisci sopra il crumble e cuocilo in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Servilo caldo oppure tiepido.

Crostata con confettura di lamponi

Per 6 persone

250 farina di farro - 100 g di zucchero a velo - 2 tuorli - 150 g di burro - 1 limone - 1 pizzico di sale - 450 g di gambi di rabarbaro - 50 g di zucchero semolato - 200 g di confettura di lamponi

Lavora il burro e lo zucchero fino a ottenere un impasto di briciole, poi aggiungi i tuorli. Unisci la farina e la scorza di limone grattugiata e lavora velocemente l'impasto fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo.
Avvolgi con pellicola e lascia riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
Lava le coste di rabarbaro ed elimina i filamenti esterni; tagliale a pezzetti e mettili in padella con l'acqua e lo zucchero; lascia cuocere a fuoco medio-basso per 2-3 minuti.
Passato il tempo di riposo stendi la frolla in una tortiera da crostata imburrata. Spalma sul fondo la confettura di lamponi. Quindi metti sopra i pezzi di rabarbaro formando unmotivo geometrico. Inforna a 180° in forno gia caldo per circa 35 minuti, controllando, fino a quando la pasta sarà dorata. Sforna e lascia raffreddare.

Galettes dolci

Per 6 persone

1 confezione di pasta brisé rotonda - 400 g di coste di rabarbaro - 3 cucchiai di zucchero - 1 cucchiaio di fecola - 1 uovo - zucchero a velo

Pulisci le coste di rabarbaro scartando le foglie verdi ed eliminando i filamenti sfilandoli nel senso della lunghezza. Riducile a pezzettini e versali in una ciotola con lo zucchero e la fecola. Mescola con cura e mettili a macerare per almeno 1 ora in frigorifero.
Stendi la pasta brisé sul piano di lavoro, conservando la carta da forno di base in dotazione e ricava 6 dischi con un tagliapasta. Suddividi il rabarbaro al centro di ciascuno, lasciando libero un bordo di 3 cm. Ripiega i bordi sopra il ripieno e spennellali con l'uovo sbattuto.
Trasferisci le galettes sulla placca, aiutandoti con la carta e cuocile in forno caldo a 190° per 30 minuti, fino a doratura. Spolverizza con abbondante zucchero a velo, lascia intiepidire e servile con una pallina di gelato.

DI MICHELA SASSI

balconi FIORITI

Finalmente si ritorna a vivere all'esterno ed è arrivato il momento di attrezzare balconi e terrazzi. Serve innanzitutto una accurata pulizia di pavimenti, vasi e cassette. Terminato l'inverno i sempreverdi hanno le foglie secche e rovinate: niente paura, si risolve con una leggera potatura. Meglio attendere invece per gli arbusti già in fiore, da potare solo dopo la fioritura. In primavera le piante riprendono vita e per sostenerle ci sono i concimi granulari a lenta cessione; è necessario poi non far mancare loro l'acqua e riattivare il sistema d'irrigazione automatico programmando le annaffiature per 1 o 2 giorni a settimana.

irrigazione EFFICACE E SOSTENIBILE

Per il benessere delle piante è importante assicurare loro una quantità d'acqua costante, gli impianti di irrigazione intervengono per risolvere il problema. Il sistema più diffuso è quello dell'irrigazione a goccia e interrata, che grazie ai tubi sotterranei ne porta la giusta quantità diretamente a ciascuna pianta. Utili poi centraline, programmatori e sensori: sistemi di controllo collegati a sensori di umidità e pioggia che regolano la quantità d'acqua secondo le condizioni meteorologiche. Infine, il consiglio è di installare i regolatori di pressione, che controllano la pressione in uscita dell'acqua, permettendo di risparmiarne fino al 70 per cento.

Fai la scelta giusta

,Rinnovare balconi e terrazzi significa soprattutto acquistare nuove piante fiorite stagionali. Qualunque sia la varietà scelta, al momento dell'acquisto è utile osservare con particolare attenzione le radici. Scegli sempre la pianta che le ha ricche, ma non troppo pressate nel vaso. Le radici poi devono essere sottili, mai scure e molli. Inoltre preferisci gli arbusti piccoli e non ancora fioriti. Una volta a casa cambia il vaso aggiungendo un terriccio ricco, fatto questo lavoro per almeno due settimane non servirà concimarle. Infine lasciale ambientare per qualche giorno lontane dal pieno sole, ma non troppo in ombra.

PROVA CON I fondi di CAFFÈ

I fondi di caffè sono fertilizzanti naturali facili da reperire. Apportano fosforo, potassio calcio, azoto e magnesio ma vanno usati a piccole dosi per non rendere troppo acida la terra. Puoi spargerli con parsimonia una volta a settimana: oltre a fertilizzare, tengono lontane le lumache e hanno il potere di regalare alle ortensie un magnfico colore blu intenso.

TUTTI sotto LA TENDA

Per gli spazi all'aperto, come balconi, terrazzi e giardini, una semplice tenda da esterni è utile per diminuire il calore all'interno della casa e quindi l'uso dei condizionatori. In questo modo si tagliano le spese per l'energia e riducono le emissioni domestiche di CO_2 (biossido di carbonio) salvaguardando l'ambiente.

DI METELLA RONCONI

NEWS

In Slovenia sono state create confezioni di cartone ondulato riciclando gambi di pomodoro e altri scarti agricoli. Il cartone è leggero, resistente e flessibile

MANGIA PIANO e MASTICA BENE

A quanto pare quel che ci dicevano sempre le nostre nonne era giusto. Mangiare in fretta infatti raddoppierebbe il **rischio di avere il colesterolo alto**. Al contrario, restare a tavola almeno 20 minuti aiuta il metabolismo e consente di **tenere sotto controllo le calorie** che introduciamo. È quanto afferma una ricerca dell'Università Federico II di Napoli che ha studiato le abitudini a tavola di 187 persone con problemi di obesità. Chi è abituato a ingurgitare in pochi minuti il cibo consuma più spesso un pasto completo, dal primo al dolce. **Mangiare con ritmi più lenti ci rende consapevoli** di quel che assumiamo, ci aiuta a diminuire le quantità e ci aiuterebbe anche a prevenire l'obesità e le malattie metaboliche.

le COMBINAZIONI alimentari

Un'alimentazione bilanciata dipende anche **da come associamo i cibi tra loro**. Ad esempio, il classico ricotta e spinaci non è ideale: gli ossalati contenuti negli spinaci, infatti, ostacolano l'assorbimento del calcio del formaggio. Lo stesso vale per un tipico piatto estivo, la caprese: mozzarella e pomodori infatti, sono molto concentrati di sali minerali, la cui eliminazione aumenta il carico di lavoro renale, favorendo anche la **ritenzione idrica**. La combinazione tra cereali e legumi (tipo riso integrale e ceci) è invece perfetta: i legumi infatti sono poveri di alcuni aminoacidi quali metionina, cisteina e triptofano ma ricchi di lisina, l'opposto dei cereali. La loro unione è dunque fonte di **proteine vegetali complete**. Le verdure a foglia verde sono ricche di ferro, ma solo una parte di quello che introduciamo viene assorbito dall'organismo: possiamo aumentarne l'assorbimento fino a 2-3 volte di più rispetto al normale con la vitamina C e quindi con alimenti come agrumi, kiwi e pomodori.

I mood FOOD

Una nuova disciplina si occupa del ruolo dell'alimentazione e della nutrizione sulla salute mentale, **la psichiatria nutrizionale**. Secondo questa, grazie alla profonda **connessione tra cibo e psiche**, la nostra mente può essere curata anche a tavola. Alcuni cibi, i cosiddetti mood food, stimolano **gli ormoni che regolano il nostro umore** e possono quindi anche agire positivamente sul buonumore **aumentando i livelli di serotonina,** detta anche "ormone della felicità". Bisogna scegliere quelli ricchi di **triptofano naturale,** un amminoacido essenziale; tra questi non può mancare il cioccolato fondente, ma anche il parmigiano, la frutta secca, le uova e i cereali, le banane.

Il calcolatore che ci consiglia cosa mangiare

Modificare la nostra alimentazione può migliorarci la vita. I ricercatori norvegesi dell'Università di Bergen hanno messo a punto un modello, disponibile online per tutti, **chiamato Food4HealthyLife**: si tratta di un calcolatore che in base all'età, al genere e alla provenienza, dà agli individui **indicazioni sulle quantità di una serie di cibi da consumare giornalmente**. I dati raccolti indicano che, seguendo un'alimentazione corretta, diminuendo il consumo di carni rosse e carni lavorate a favore di frutta e verdura, legumi e cereali integrali e frutta a guscio (noci, mandorle e pistacchi), potremmo guadagnare fino a dieci anni di vita. Il risultato più evidente è stato osservato nella fascia di età dei vent'anni, ma anche a sessant'anni le persone hanno visto un aumento medio dell'aspettativa di vita di circa 8 anni.

Sapori di ieri, ricordi di domani con *le amarene brusche*

L'unica confettura IGP in Italia, la prima in Europa

Sapori antichi e autentici. Come descriverli a chi non li ha mai provati? Magari preparando un dolce speciale con la **Confettura extra di amarene brusche di Modena IGP MonteRé**, che fa conoscere a tutti il gusto genuino dell'amarena brusca, una coltivazione che stava scomparendo. È l'unica confettura IGP - Indicazione Geografica Protetta - in Italia. Realizzata con ingredienti semplici, secondo l'antica ricetta della tradizione modenese, senza addensanti. I frutti, dal caratteristico sapore acidulo, sono lavorati in una filiera cortissima entro 24 ore dalla raccolta e ce ne vogliono 170 g per fare 100 g di confettura. Una scelta d'eccellenza per dare valore a ogni tua preparazione. Scopri la torta Pavlova e tante altre ricette nella sezione In cucina del sito **MonteRe.it**

Eccellenze del territorio. Scopri anche la Prugnata di prugne secche e le Prugne Secche 100% italiane MonteRé.

il gusto del viaggio

ANDIAMO AL SODO

Le uova sono un alimento completo, che può essere assunto direttamente o come ingrediente presente in una varietà infinita di preparazioni. Ricche di proteine ad alto valore biologico, forniscono vitamina A, acido folico, vitamina B6 e B12, ferro, calcio, fosforo e potassio. Oltre alla data di scadenza e a quella di deposizione, sulle uova ci sono dei numeri che indicano il tipo di allevamento: a terra, all'aperto, all'aperto biologico. Il colore più o meno giallo del tuorlo dipende soprattutto dall'alimentazione delle galline, dalla vita all'aria aperta, ma anche dalla razza, poiché alcune non sono in grado di assorbire i carotenoidi e quindi depongono uova pallide. Famosa e diffusa in tutto il mondo è la razza della gallina livornese, per la sua bellezza (è allevata anche come animale ornamentale) e resistenza a ogni tipo di clima ma, soprattutto, per la capacità di depositare una notevole quantità di uova ogni anno, fino a 300, ben superiore a quella delle colleghe ovaiole. Le sue uova hanno il guscio di colore chiaro, sono medie e grandi, particolarmente proteiche e identificabili per il tuorlo dal giallo molto vivace. Sono perfette per preparare la crema pasticcera e la pasta all'uovo perché il colore risulterà molto intenso. La città di Livorno è molto fiera della gallina e della sua notorietà. Le sono stati dedicati addirittura club e convegni per promuovere la biodiversità di questa particolare razza avicola autoctona. Tra l'altro, all'Università di Pisa è presente un allevamento protetto riservato alla conservazione genetica della specie.

Livorno
IL MARE DENTRO

Ovunque si guardi la città svela il suo legame indissolubile con il mare che ne ha modellato il paesaggio e influenzato la storia e i sapori della tradizione gastronomica

A CURA DI **METELLA RONCONI** E **FEDERICA ESTI**

In una regione che può vantare gioielli come Firenze, Siena o Lucca, Livorno non è certamente la più nota tra le mete turistiche. L'errore però sta proprio nel fare paragoni con queste famosissime città d'arte: Livorno è altra cosa e ha un'altra storia, come dicevano anche Curzio Malaparte e Indro Montanelli. Qui il mare si sente e si respira ovunque, a partire dalla zona panoramica lungo la passeggiata, **la Terrazza Mascagni** (foto sotto). **Una scacchiera di 8700 metri quadrati che si affaccia sul mare**, con una balaustra di 4100 colonnine. La parte storica di Livorno si trova anch'essa sul mare, in quello che i livornesi chiamano il **"quartiere Venezia"**, per via dei canali che lo attraversano, l'unico ad aver salvato l'originale architettura dai terribili bombardamenti della seconda guerra mondiale, un quartiere che sembra un villaggio di pescatori. Simbolo di di Livorno è la **Fontana dei Quattro Mori** voluta da Ferdinando I de' Medici e i mori rappresentano quattro pirati incatenati. Vuole la leggenda che porti fortuna trovare il punto esatto dal quale sono visibili tutti e quattro i nasi dei mori. Da non perdere una visita al Mercato Centrale o **Mercato delle Vettovaglie,** una struttura architettonica costruita con l'utilizzo del ferro e del vetro. Al suo interno vi sono 200 banchetti di pesce e cibo, ma anche bar e ristoranti che usano i prodotti locali del mercato che, con il suo magazzino sotterraneo rifornito attraverso il Fosso Reale, è tanto unico quanto spettacolare.

SAPORI DEL TERRITORIO

Il cacciucco
È una zuppa di pesce di scoglio in umido. La ricetta originale prevedeva l'uso di ben tredici o sedici tipologie di pesce.

Le triglie
Le tenere e saporite carni delle triglie sono cotte in padella in un sughetto di pomodoro che rende il piatto molto gustoso.

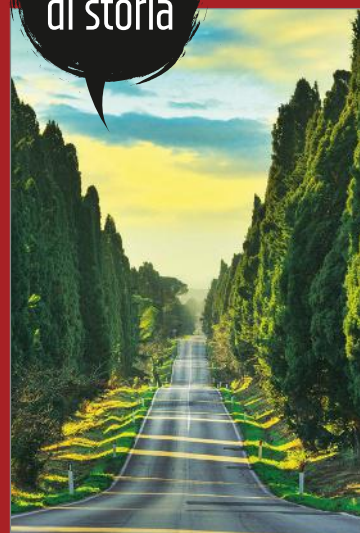
La cecina
A base di farina di ceci, acqua, olio extravergine di oliva e sale. Gustata dentro una focaccina prende il nome di "5 e 5", il più famoso street food della città.

Il Giglio
PICCOLA PERLA

Fanno parte della provincia di Livorno anche le sette isole dell'**Arcipelago Toscano**: Isola d'Elba, Giglio, Capraia, Montecristo, Pianosa, Giannutri e Gorgona. Situata di fronte al Monte Argentario, nel Parco nazionale, **l'isola del Giglio** è una piccola perla che offre agli appassionati di mare bellissime spiagge e una costa varia, con calette isolate sotto ripide scogliere di granito e acque limpide. Molti anche i sentieri in mezzo alla **macchia mediterranea** dai quali si gode un panorama mozzafiato sull'arcipelago. Da vedere i due paesi **Giglio Castello,** un suggestivo borgo medievale e **Giglio Porto**, piccolo e pittoresco, dalle caratteristiche case multicolori.

MUSEI

Nella Villa Mimbelli, una ricca raccolta di dipinti di Giovanni Fattori e di altri macchiaioli e postmacchiaioli

un po' di storia

i cipressi DI BOLGHERI

Andare a Bolgheri vuol dire percorrere il meraviglioso **Viale dei Cipressi**, lungo 5 km, reso immortale da **Giosuè Carducci** nella poesia "Davanti a San Guido". In fondo al viale, ecco il simbolo del borgo: il **Castello di Bolgheri**, o Castello della Gherardesca, con le sue mura di ingresso e la sua torre imponente, che risale al tardo Rinascimento. Nella piazza principale di Bolgheri, c'è la casa in cui visse Carducci da bambino e la statua della nonna Lucia. Arroccato sulla collina il paese di **Castagneto Carducci** con il castello medievale e Casa Carducci.

MEGLIO UN UOVO OGGI...

È uno degli alimenti base nelle cucine di tutto il mondo: economico e facile da preparare, ha poche calorie e si presta a ricette salate e dolci

RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**
STYLIST DI **R. MONTALTO**

Crude o cotte?

Infiniti modi per cucinarle
Sode, alla coque, in camicia, strapazzate, a frittata, bazzotte, all'occhio di bue, al forno, in cocotte: le tecniche per cucinare le uova sono incredibilmente numerose. Un alimento semplice ma in grado di soddisfare anche i palati più raffinati con abbinamenti fantasiosi o classici.

Crostini al forno con pecorino

Per 4 persone

4 fette spesse di pane rustico - 4 uova fresche - 120 g di pecorino di Norcia - olio extravergine - 1 noce di burro - erbe aromatiche fresche (timo maggiorana, prezzemolo) - sale - pepe

1 Per prima cosa, taglia 4 fette di pane rustico spesse almeno 2 centimetri, servirà a dare una base d'appoggio consistente alle uova, e tostale con un filo d'olio in una padella antiaderente ben calda fino a quando saranno dorate e croccanti; se preferisci, puoi cuocerle in forno utilizzando la funzione grill.
2 A parte prepara le uova all'occhio di bue, cuocendole poco e lasciandole molto morbide aggiungi le erbe tritate e regola di sale e pepe.
3 Per completare, distribuisci sulle uova le scaglie di pecorino, ricavate con l'aiuto di un pelapatate, passa i crostini sotto il grill alla massima potenza per circa 1 minuto e servili subito ben caldi.

Fresco di giornata

Per sapere se un uovo è fresco c'è un metodo infallibile: basta immergerlo in acqua. Se va a fondo subito allora è fresco. Se resta a metà, evita di farlo alla coque, se invece galleggia allora non è proprio... di giornata.

1 2

3

dove si produce di più

L'ITALIA è quarta

L'Italia è al quarto posto in Europa per la produzione di uova, dopo Francia, Germania e Spagna. Nel nostro Paese vengono immesse sul mercato ogni anno 12,3 miliardi di uova.

Carbonara vegetariana con zucchine e piselli

Per 4 persone
320 g di bucatini - 6 tuorli - 100 g di pecorino romano grattugiato - 300 g di zucchine - 150 g di piselli - 50 g di olio extravergine - 1 rametto di timo - sale - pepe

1 Lava e taglia le zucchine a cubetti utilizzando solo la parte verde (la parte centrale puoi utilizzarla per un brodo vegetale).
2 Falli saltare brevemente in padella con un filo d'olio lasciandoli belli croccanti, poi aggiungi il timo sfogliato. Scotta i piselli in acqua bollente salata per 2-3 minuti e uniscili alle zucchine.
3 Prepara la base cremosa della carbonara amalgamando in una ciotola i tuorli con il pecorino e una generosa macinata di pepe. Cuoci i bucatini in acqua bollente salata, scolali al dente, aggiungili nella ciotola al composto di uova insieme con le verdure e con 1-2 cucchiai d'acqua di cottura della pasta. Servi immediatamente spolverizzando ancora con abbondante pecorino.

Quasi una carbonara

Un classico rivisitato

Un piatto ricco e gustoso, che ricorda un po' la carbonara classica, semplice e veloce, da realizzare con alcune verdure tipiche di stagione. Gli ingredienti sono infatti una crema fatta con le uova, pepe e il pecorino romano grattugiato, accompagnati da zucchine e piselli saltati.

Crema pasticcera al limone con more

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone

300 g di latte - 200 g di panna - 6 tuorli - 240 g di zucchero - 40 g di farina 00 - 20 g di amido di riso scorza di 1 limone bio - 250 g di more - menta

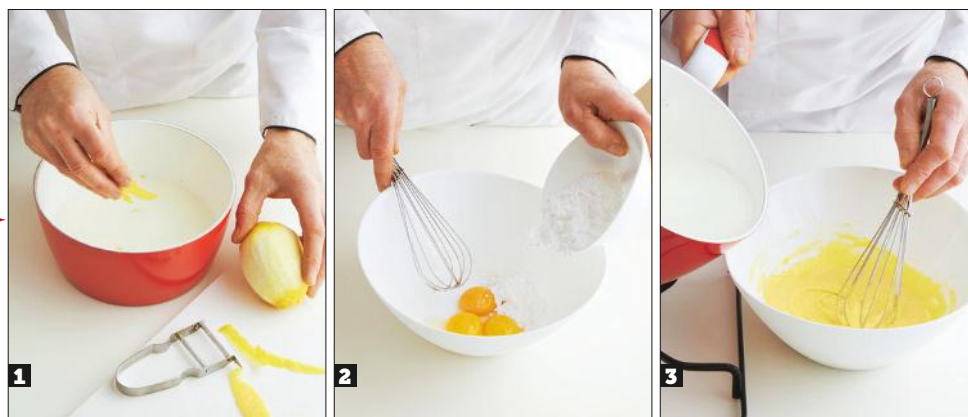
1 Porta a ebollizione il latte con la panna, metà dello zucchero e le scorze di limone, prelevando con il pelapatate solo la parte gialla, facendo attenzione a non prendere la parte bianca.
2 Nel frattempo lavora i tuorli con lo zucchero rimasto, quindi aggiungi l'amido e la farina.
3 Quando il latte raggiungerà il bollore, filtralo per eliminare le scorze di limone, versalo nel composto a filo, stemperandolo con una frusta. Riporta nuovamente sul fuoco e cuoci a fiamma moderata per 3-4 minuti continuando a mescolare. Fai raffreddare la crema versandola in un contenitore ben freddo, copri con la pellicola a contatto e metti in frigorifero per almeno 3 ore. Al momento di servire, tira fuori la crema dal frigo, mescola e versala nelle coppette. Decora con le more e qualche fogliolina di menta.

Il profumo del limone

Un abbinamento perfetto

Un dolce al cucchiaio semplice e veloce al profumo di limone, che si sposa perfettamente con i frutti di bosco. Puoi inoltre preparare le coppette in anticipo e lasciarle in frigo in attesa di essere servite.

IL VINO da scegliere

Con i dolci a base di crema pasticcera, così come con i tipi di bignè farciti alla crema, un buon abbinamento consiste in un fresco vino bianco fruttato e floreale, un moscato o uno spumante dolce.

LA SCUOLA di giallo

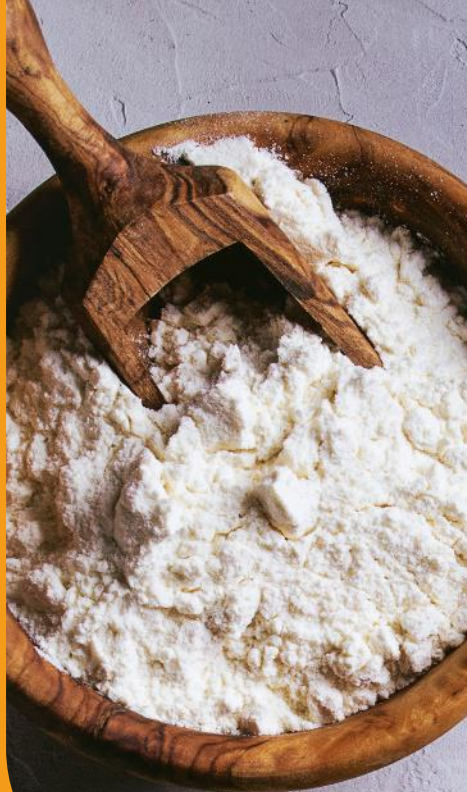
GNOCCHI DI PATATE

e in più...

1 Scegli il tipo di patate adatte

Fondamentale la scelta delle patate: preferisci quelle a pasta bianca, ricche di amido e un po' invecchiate, più povere di acqua rispetto a quelle nuove, che rilascerebbero umidità nella farina. Lessane 1 kg con la buccia a partire da acqua fredda,finché saranno tenere.

2 Prepara il composto

Passale allo schiacciapatate fino a ottenere un purè a cui unirai 200 g di farina e 1 uovo (se lo usi), impastando velocemente. Preleva dal panetto piccole porzioni e ricava dei filoncini del diametro di un dito, rotolandoli sul piano da lavoro. Tagliali a tocchetti di circa 2 cm.

3 Dai la forma

Passa gli gnocchi sui rebbi interni di una forchetta, schiacciandoli leggermente al centro con un dito, per dargli la tipica forma rigata. Immergili nell'acqua bollente, pochi alla volta, e scolali con il mestolo forato man mano che vengono a galla. Eccoli pronti da condire.

RISOTTO zucchine e primosale

Un primo piatto saporito che unisce il gusto leggero della verdura a quello più deciso dei formaggi

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMAS ROJAS**

Ingredienti

350 g di riso vialone nano
200 g di mix sedano, carota, cipolla
70 g di scalogno
80 g di burro
100 g di grana grattugiato
100 ml di vino bianco
200 g di zucchine
120 g di primosale
50 g di mandorle sgusciate
olio extravergine di oliva
sale e pepe

➊ Trita lo scalogno

Sbuccia lo scalogno e tritalo molto finemente con un coltello. Intanto, prepara il brodo vegetale moderatamente salato, mettendo a bollire per almeno mezz'ora in 2 litri di acqua il mix di verdure.

origini ANTICHE ricette recenti

Le origini del risotto sono antichissime, ma in Italia inizialmente il riso viene utilizzato come pianta medicinale e solo verso il '500 se ne scopre il valore alimentare. Per 300 anni viene di nuovo abbandonato perché accusato di trasmettere la malaria ai contadini e sarà riabilitato solo nell'800. Alla metà del secolo si diffonde in Lombardia la ricetta del risotto, alla certosina prima e poi quella classica alla milanese con il soffritto di cipolla nel burro, il midollo, il brodo e lo zafferano che riproduce il colore dell'oro.

➋ Fai rosolare in olio

Prendi lo scalogno tritato e fallo appassire a fiamma dolce in un tegame con dell'olio extravergine.

Gira pagina e segui la ricetta

fresco e versatile

Il primosale è un formaggio fresco, delicato e dalla pasta compatta, tipico della regione Sicilia, prodotto con il latte crudo delle pecore. Oggi viene fatto anche nel Nord Italia, ma con il latte vaccino. È un formaggio molto versatile in cucina: può essere gustato al naturale, insaporito da un filo d'olio e pepe, o accompagnato da verdure o ancora miele e frutta fresca.

KCAL PER 100 GRAMMI

Il formaggio primosale non ha la crosta e talvolta è venduto già aromatizzato all'interno, ad esempio con rucola e peperoncino, olive, noci, limone e arancia.

3 Taglia le zucchine

Lava e taglia le zucchine a cubetti preferibilmente solo la parte verde (volendo puoi aggiungere quella bianca al brodo vegetale: in cucina non si butta via nulla!)

4 Fai saltare in padella

Scalda una padella con un filo d'olio extravergine d'oliva e fai saltare rapidamente le zucchine tagliate a cubetti.

5 Lavora il primosale

Lavora a lungo il formaggio primosale con olio e pepe per renderlo una crema da aggiungere al risotto.

Tostate

Le mandorle si possono tostare sia in forno che in padella. Nel secondo caso fai attenzione che la fiamma non sia troppo alta per evitare di bruciarle, avendo cura di girarle spesso, in modo che la tostatura risulti uniforme.

6 Unisci i formaggi al riso

Aggiungi il riso allo scalogno e fallo tostare fino a quando il chicco sarà diventato traslucido, poi bagna con il vino bianco e lascia evaporare. Quindi unisci il grana e il primosale e mescola bene. Infine aggiungi le zucchine e fai mantecare con il burro.

Prepara le mandorle 7

Le mandorle sgusciate vanno tagliate a julienne non troppo sottili e leggermente tostate. Serviranno, una volta impiattato il risotto, per decorare il piatto insieme a una macinata di pepe.

la ricetta in più

Risotto con pere e gorgonzola

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 35 minuti

320 g di riso Carnaroli - 100 g di gherigli di noci - 150 g di gorgonzola - 3 pere kaiser - 50 g di burro - 1 cipolla - 1 dado vegetale - 40 g di parmigiano grattugiato - prezzemolo tritato - sale - pepe

Prepara il brodo vegetale con il dado, ne servirà circa 1 litro. Trita finemente la cipolla e falla soffriggere con 30 g di burro per qualche minuto. Aggiungi il riso e tostalo per 3-4 minuti, mescolando, in modo che si insaporisca bene.
Versa un mestolo di brodo bollente, mescola e lascia assorbire, poi prosegui la cottura per circa 16-17 minuti, unendo altri mestoli di brodo e mescolando, man mano che il precedente sarà assorbito. Intanto pulisci e spezzetta grossolanamente i gherigl di noce. Sbuccia 2 pere e tagliale a dadini.
Prima di fine cottura, aggiungi i dadini di pera e, quando il riso sarà ben al dente, toglilo dal fuoco, incorpora il gorgonzola a dadini, il parmigiano, le noci e il burro rimasto freddo a fiocchetti. Mescola, copri e lascia riposare per 1-2 minuti. Servi decorando con la pera rimasta a fettine sottili.

STRACCETTI di vitello

La tradizione romana ci suggerisce un secondo piatto facile e veloce da preparare che piace sempre a tutti

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÀS ROJAS**

Ingredienti

500 g di fettine di vitello
200 g di coste di sedano
300 g di pomodorini rossi e gialli
40 g di pinoli
20 g di farina 00
50 ml di vino bianco
50 g di olio extravergine
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d'aglio
sale e pepe

Prova così

Togli le fettine dal frigorifero 30 minuti prima di cuocere gli straccetti, in questo modo la temperatura della carne sarà simile alla temperatura esterna, così la cottura risulterà più rapida e uniforme.

1 Ricava gli straccetti

Taglia le fette di vitello trasversalmente in modo da ottenere degli straccetti larghi circa 3 centimetri. Poi passali nella farina, scuotili per eliminare l'eccesso e tieni da parte.

ancora PIÙ saporiti

Classico piatto salvacena pronto in una manciata di minuti, gli straccetti di vitello fanno parte della tradizione gastronomica romana. La ricetta che ti proponiamo è quella originale, ma sono possibili infinite varianti. Innazitutto oltre al vitello puoi usare manzo, pollo, tacchino. Per aggiungere sapore, prima di cucinarla, lascia la carne immersa in un'emulsione di olio, limone e rosmarino o nella salsa di soia, oppure puoi condirla alla fine con poche gocce di aceto balsamico.

2 Scotta il sedano

Con l'aiuto di un pelapatate riduci gambi di sedano a striscioline. Scottale velocemente in acqua bollente salata e poi immergile in una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarle, in questo modo resteranno verdi e croccanti.

3 Salta i pomodorini

Lava i pomodorini e tagliali a metà. Scalda bene una padella antiaderente con un filo d'olio, unisci i pomodorini e falli saltare velocemente. Regola sale e pepe.

4 Cuoci gli straccetti

Versa gli straccetti di vitello in una padella con poco olio e il rametto di rosmarino, poi bagna con il vino e cuoci per 2 minuti. Infine aggiungi i pomodori. Servili quindi adagiati sopra il sedano croccante e decora con i pinoli.

BAVARESE allo yogurt

Un gusto delicato per un dessert fresco e leggero che puoi preparare anche con altri frutti

DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

TRE dessert SIMILI E DIVERSI

Mousse, bavarese e semifreddo: tre dolci al cucchiaio molto spesso confusi tra di loro. La mousse (schiuma in francese) ha come base la meringa italiana; per la bavarese si parte invece dalla crema inglese alla quale si aggiunge la panna. Il semifreddo in genere ha anch'esso come base la meringa, ma si serve a una temperatura molto più bassa rispetto agli altri due dolci.

1 Scalda la panna

Versa la panna in un pentolino, aggiungi 120 g di zucchero semolato e portala lentamente al limite dell'ebollizione.

Sciogli in acqua 2

Fai ammorbidire i fogli di gelatina mettendoli a bagno per 10 minuti in acqua fredda.

Il consiglio

La gelatina si può sostituire con l'agar agar, un gelificante vegetale: 5 g di polvere corrispondono a 5 g di gelatina (1 foglio).

Ingredienti

500 g di panna fresca + 200 g da montare per la decorazione
500 g di yogurt ai mirtilli
3 fogli di gelatina
140 g di zucchero
150 g di fragole fresche
150 g di frutti di bosco
1 rametto di menta (facoltativa)

3 Aggiungi la gelatina

Quando la panna avrà raggiunto il bollore, versala in una ciotola e unisci la gelatina strizzata. Fai raffreddare e appena la panna sarà tiepida aggiungi lo yogurt mescolando bene.

UNA salsa PER ACCOMPAGNARE

Con una bavarese allo yogurt puoi aggiungere una salsa fatta scaldando in padella per 4 minuti 300 g di frutti di bosco con 3 cucchiai di zucchero.

Gira pagina e segui la ricetta

4 Versa nello stampo

Versa il composto in uno stampo della forma che preferisci. Riponi in frigorifero e lascialo solidificare per almeno 4 ore.

Anche monodose

Se vuoi usare stampini monodose in silicone, mettili in freezer prima di sformarli: l'operazione riuscirà più facilmente e non rovinerai la forma.

5 Monta la panna

Prepara la panna montata con 20 g di zucchero utilizzando una piccola planetaria o la frusta elettrica, fino a quando sarà ben gonfia. Togli la bavarese dallo stampo scaldandolo leggermente con un po' di acqua calda e servila con ciuffi di panna montata e una decorazione di frutti di bosco.

la ricetta in più

Mousse di ciliegie e menta

Per 6 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

450 g di ciliegie snocciolate - 250 g di panna - 50 g di zucchero semolato - 15 g di zucchero a velo - 15 g di gelatina in fogli - 1 cucchiaio di succo di limone - foglie di menta

Metti in una ciotola le ciliegie insieme allo zucchero semolato e al succo di limone, mescola e lascia riposare mezz'ora. Quindi trasferisci le ciliegie insieme al loro succo in una pentola e cuoci a fiamma moderata per circa 15 minuti. Metti a bagno in acqua fredda i fogli di gelatina. Frulla le ciliegie con il loro sciroppo, quindi passa tutto attraverso un colino. Fai sciogliere nella purea di ciliegie ancora calda i fogli di gelatina ammollati e strizzati, mescola e lascia raffreddare.
Monta la panna insieme allo zucchero a velo, quindi incorporala al composto facendo movimenti dal basso verso l'alto. Distribuisci la mousse in stampini di silicone, coprili con pellicola e mettili in frigorifero per un'ora, poi in freezer.
Sforma la mousse quando è ancora congelata. Decora con foglie di menta e ciliegie fresche.

preparo e **congelo**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

PER SERVIRE
Due ore prima di usarli, togli gnudi e asparagi dal congelatore. Ripassa gli gnudi nel forno 5 minuti. In un pentolino fai fondere una noce di burro e versalo sugli gnudi. Guarnisci con i gambi e le punte degli asparagi e scaglie di formaggio grana.

Gnudi di ricotta

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

350 g di ricotta di bufala -150 g di farina 00 - 2 uova fresche - 120 g di grana grattugiato - 50 g di burro - 1 mazzo di asparagi freschi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Versa in una ciotola capiente la ricotta di bufala e le uova, quindi prepara l'impasto per gli gnudi miscelandoli con l'aiuto di una frusta. Aggiungi la farina, il grana grattugiato e continua a lavorare fino a ottenere in composto ben amalgamato. Regola sale e pepe.
2 Con l'aiuto di 2 cucchiai dividi l'impasto in tante quenelle e lasciale cadere in una pentola con acqua salata in ebollizione. Cuocile fino a quando vengono a galla e quindi recuperale con il mestolo forato, facendole sgocciolare bene. Lasciale raffreddare e riponile nel congelatore.
3 Pulisci gli asparagi eliminando la parte legnosa, separa le punte e sbuccia i gambi con un pelapatate, poi tagliali trasversalmente. Trasferisci tutto in una padella con un filo d'olio e falli saltare velocemente. Infine, regola sale e pepe. A questo punto, congela anche gli asparagi.

passo a passo

PER SERVIRE
Ricordati di togliere i lingotti di cheesecake dal congelatore almeno un'ora prima di servirli. Poi toglili delicatamente dagli stampi e decorali con pezzetti di frutta fresca di stagione.

Lingotti di cheesecake

Preparazione **25 min. + riposo**
Cottura **1 minuto**
Dosi per **4 persone**

300 g di formaggio spalmabile - 50 g di panna fresca - 2 fogli di gelatina - 150 g di biscotti secchi - 70 g di burro - 30 g di zucchero semolato - 150 g di frutta fresca di stagione

1 Sbriciola completamente i biscotti secchi con l'aiuto di un pestacarne o semplicemente schiacciandoli con il fondo di un robusto bicchiere. **2** Impasta le briciole di biscotti con il burro ammorbidito brevemente nel microonde e quindi distribuisci il composto ottenuto in stampi rettangolari di silicone in modo da formare una base per i lingotti. Metti la gelatina nel microonde aggiungendo pochissima acqua e falla sciogliere per pochi istanti mescolando velocemente in modo che non si formino grumi. Versa il formaggio spalmabile in una ciotola, aggiungi lo zucchero e la panna fresca per ammobidirlo, amalgama con cura, poi unisci la gelatina sciolta e mescola ancora. **3** Spalma la crema di formaggio negli stampi di silicone sopra la base di burro e biscotti, avendo cura di livellarla con l'aiuto di una spatola. Copri e riponi gli stampi nel congelatore.

con la **pentola a pressione**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Crema di peperoni

Preparazione **10 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di peperoni gialli - 100 g di peperoni rossi - 2 rametti di rosmarino - 100 g di olio extravergine - 1 mazzetto di prezzemolo - sale - pepe

1 Lava i peperoni con molta cura, poi tagliali a metà ed elimina i semi, riducili in falde e quindi in pezzi più piccoli in modo da facilitare la cottura.
2 Versa nella pentola a pressione solo i peperoni gialli a pezzetti, copri con l'acqua e insaporisci con 1 rametto di rosmarino e un pizzico di sale. Lascia cuocere per 5 minuti, fino a quando i peperoni gialli saranno completamente cotti e quindi ripeti l'operazione con i pezzetti di peperoni rossi, cuocendoli a loro volta nella pentola a pressione.
3 Frulla i peperoni gialli con il mixer versando a filo l'olio extravergine. Anche qui, ripeti il procedimento con quelli rossi. Versa la crema di peperoni gialli in un piatto fondo e distribuisci delle gocce di crema rossa, poi guarnisci con foglioline fresche di prezzemolo.

passo a passo

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Pulisci e riduci a tocchetti tutti i peperoni. Trasferisci quelli gialli in una pentola con il rosmarino, l'acqua e lascia cuocere per circa 15 minuti. Ripeti il procedimento con quelli rossi, se preferisci, cuocili allo stesso tempo, ma in due tegami differenti. Passali separatamente al mixer e servi la crema gialla con gocce di quella rossa.

FOTO DI TOMÁS ROJAS

passo a passo

con il microonde

DI FRANCESCO PARRAVICINI

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Prepara la salsa in un tegame come indicato nella ricetta principale e lascia cuocere per il doppio del tempo (30 min). Versala in una teglia da forno, aggiungi tutti gli ingredienti e cuoci in forno già caldo a 170° per 6-7 minuti. Servi ben caldo.

Uova in purgatorio

Preparazione **10 minuti**
Cottura **13 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 uova - 120 g di passata di pomodoro - 50 g di olive taggiasche denocciolate - 1 spicchio d'aglio - 12 frutti di cappero - olio evo - origano - sale - pepe

1 Per la salsa, disponi lo spicchio d'aglio spellato in un contenitore per microonde con un filo d'olio e la passata di pomodoro. Copri e fai cuocere tutto nel microonde a media potenza per 10 - 15 minuti, fino a quando la salsa si sarà ben addensata e insaporita.
2 Sguscia le uova, facendole scivolare delicatamente sulla salsa di pomodoro. e tenendole distanziate fra loro.
3 Aggiungi le olive, i capperi e quindi insaporisci con l'origano sbriciolato, sale e una generosa macinata di pepe nero. Copri il contenitore con pellicola per alimenti ben sigillata e rimettilo nel microonde. Cuoci le uova per altri 3 -4 minuti, secondo la consistenza del tuorlo che preferisci. Sforna ed elimina, la pellicola facendo attenzione alla fuoriuscita di vapore per non scottarti.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

bontà dal **macellaio**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
È DETTO ANCHE GIRELLO, COSCIA ROTONDA, SPINELLO E LACERTO

Il prezzo
Il costo di un chilogrammo di magatello può variare da 11 a 35 euro, in considerazione dell'età e della razza del bovino.

magatello

Ricavato dalla parte alta ed esterna della coscia di bovino (manzo, vitellone, vitello), il magatello è un muscolo della natica dalla forma allungata. Si tratta di un **taglio di prima categoria, magro, compatto** e privo di nervature. In particolare, **quello di manzo** è più indicato per piatti che richiedono lunghe cotture, come **arrosti e brasati,** ma grazie al suo gusto dolce e delicato, che può ricordare quello del filetto, è ottimo anche crudo, sotto forma di **tartare,** meglio se la carne è tagliata a coltello, e **carpaccio**.
Il **magatello di vitello** è invece più adatto per le cotture veloci a fuoco vivo, come **bistecche** ai ferri, **fettine** impanate o alla pizzaiola, **straccetti, scaloppine** al vino oppure al limone, e soprattutto è il taglio ideale per il vitello tonnato.

I SEGRETI PER FETTINE perfette

Il magatello è un taglio compatto, adatto per essere ridotto a bistecche e fettine, e con il coltello giusto lo puoi fare anche in casa. Scegli una lama lunga, larga, liscia e affilata. E soprattutto non usarla come se fosse una sega, andando avanti e indietro, ma pratica invece un unico lungo taglio senza mai interrompere il movimento del coltello.

Tartare

Se hai deciso di consumare il magatello crudo in tartare, acquista il pezzo intero dal macellaio. Taglialo prima a striscioline, poi a pezzettini e infine schiaccialo delicatamente con un batticarne.

100

CALORIE PER 100 GRAMMI
È un taglio magro che contiene davvero pochi grassi: dall'1 al 4%, con una densità calorica intorno alle 100-120 kcal/hg, che dipende dalle caratteristiche dell'animale.

Nel panino

Assieme a punta d'anca, fesa, sottofesa e sottosso, il magatello è uno dei cinque muscoli di bovino che viene salato, essiccato e stagionato per confezionare la bresaola.

Vitello tonnato la ricetta tradizionale

Preparazione **25 min + rip**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4/6 persone**

1 kg di magatello di vitello - 750 ml di vino bianco - 5 chiodi di garofano - 2 foglie d'alloro - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 1 carota - sale. Per la salsa: 250 g di tonno - 4 filetti di acciughe - 25 g di capperi - 15 ml di aceto bianco - 10 ml di succo di limone - 3 tuorli sodi - olio extravergine di oliva

Pulisci e taglia a tocchetti cipolla, carota e sedano. Lega la carne come si fa per l'arrosto e adagiala in un tegame con il vino, le verdure e gli aromi. Lascia marinare in frigorifero. **Filtra la marinata con un colino** rimettila nel tegame con la carne e copri a filo con l'acqua. Regola il sale e cuoci a fiamma bassa per circa 50 minuti con il coperchio. Scola la carne, tenendo da parte 2 mestoli di fondo di cottura e fai raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigo per almeno 2 ore. **Per la salsa tonnata** versa nel bicchiere del mixer il tonno sgocciolato, i tuorli sodi, le acciughe, l'aceto e il succo di limone. Aziona, versando a filo e frullando circa 50 ml d'olio. Poi unisci il fondo di cottura e frulla ancora fino a ottenere una salsa ben densa. Affetta la carne e servila con la salsa tonnata.

Carpaccio con crema di ricotta

Preparazione **25 minuti + rip**
Cottura **NO**
Dosi per **4 persone**

480 g di magatello - 200 g di ricotta - 150 g di pomodori secchi - basilico - 100 g di pane carasau - misticanza - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 Per il magatello elimina l'eventuale grasso in eccesso e il tessuto connettivo poi avvolgilo nella pellicola dandogli la forma di un cilindro e arrotola per formare una sorta di grande caramella. Raffredda nel congelatore per almeno 1 ora: la carne semi congelata risulterà più facile da affettare sottilmente.

2 Lava le foglie di basilico e poi tagliale a striscioline. Versa la ricotta in una ciotola e lavorala con poco olio, sale e pepe. Unisci quindi il basilico e mescola per ottenere la consistenza di una crema. Ricava infine 4 quenelle lavorando la crema con 2 cucchiai.

3 Affetta finemente il magatello con l'aiuto di una affettatrice. Scola dall'olio di conserva i pomodori e riducili a striscioline. Lava la misticanza. Distribuisci nei piatti le fette di carne e disponile a corona, adagia al centro la misticanza, una quenelle di ricotta e i pomodori, condisci con olio extravergine, sale e pepe. Aggiungi infine il pane carasau spezzettato.

dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
DIVERSAMENTE DAGLI ALTRI PESCI È SPROVVISTO DI SCAGLIE E DENTI

Quanto costa?
Il prezzo medio si aggira tra 25 e 50 euro al chilo.

pesce **spada**

Ricco di proteine, vitamine e omega 3 e povero di grassi il pesce spada puoi prepararlo **in umido, alla brace, al forno oppure crudo** condito con olio e limone (in questo caso assicurati che sia stato abbattuto oppure lascialo per almeno 96 ore nel freezer di casa e poi fallo scongelare in frigorifero per almeno 12 ore). Apprezzato dai buongustai, protagonista di tanti piatti della tradizione e quindi assai richiesto, negli anni recenti è stato decimato dalla pesca eccessiva, che ha ridotto il numero degli esemplari più grandi. Nel 2019 l'Unione Europea è stata costretta a intervenire, stabilendo un **fermo pesca nel Mar Mediterraneo dal 1 gennaio al 31 marzo** di ogni anno e vietandola in ogni caso per gli esemplari più piccoli di un metro o di peso inferiore a 11,4 Kg.

consigli utili

COME sceglierlo

Riconosci il pesce fresco dall'odore delicato e gradevole e dalla carne rosata e compatta. In commercio si trovano tranci venduti come pesce spada che però sono ricavati da altri pesci di grandi dimensioni. Per assicurarti che sia davvero pesce spada osserva le fibre della muscolatura che formano un disegno concentrico con una caratteristica forma a "V" più scura.

Molto comodo

Lo trovi in vendita in tranci, quindi già pulito e tagliato. Dopo l'acquisto quindi devi soltanto passarlo sotto l'acqua corrente e poi eliminare la pelle, le eventuali lische e l'osso centrale.

109

CALORIE PER 100 GRAMMI
È un pesce particolarmente magro e i pochi acidi grassi che contiene sono del gruppo omega 3; quindi il colesterolo risulta piuttosto moderato.

Un consiglio

Per un risultato gustoso, prima di cuocere il pesce in forno oppure alla piastra, lascialo marinare 10 minuti in un'emulsione di vino bianco e limone; per un gusto più intenso aggiungi 2 filetti di acciuga.

Mezze maniche con zucchine e pomodorini

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di mezze maniche - 250 g di tranci di pesce spada - 2 zucchine - 10 pomodorini gialli - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine di oliva - 1 spicchio d'aglio - 50 ml di vino bianco - sale

Pulisci il pesce spada eliminando la pelle e l'osso centrale. Taglialo a cubetti e tienili da parte. Lava le zucchine, asciugale e riducile a pezzetti. In una padella ampia fai colorire lo spicchio d'aglio con un filo d'olio. Aggiungi le zucchine e falle saltare per 2-3 minuti con un pizzico di sale. **Taglia a metà i pomodorini** gialli, uniscili nel tegame e mescola con cura. Aggiungi i cubetti di pesce spada e falli saltare per alcuni istanti. Sfuma con il vino bianco e prosegui la cottura per 2 minuti. **Cuoci le mezze maniche** in abbondante acqua bollente salata, scolale al dente e versale nel tegame con il condimento. Falle saltare a fiamma viva per 1 minuto e servi spolverizzando con il prezzemolo tritato.

Scottato con peperoni e rosmarino

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 tranci di spada da 150 g - 200 g di peperoni misti - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine di oliva - frutti di cappero - sale - pepe

STEP BY STEP

1 Lava i peperoni dolci, tagliali a metà nel senso della lunghezza, poi elimina il picciolo, i semi e le nervature bianche interne. Riducili quindi a falde e poi tagliali a striscioline sottili dal lato più lungo.

2 Tuffa le striscioline di peperoni in acqua bollente salata, cuocili per circa 2 minuti dall'ebollizione, poi scolali, lasciali raffreddare e condiscili con sale, pepe e olio extravergine d'oliva.

3 Scotta il trancio di spada in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio 1 minuto per lato, in modo che formi la crosticina all'esterno, ma l'interno resti morbido e sugoso: Disponi i tranci nei piatti con i peperoni, uinisci i frutti del cappero, qualche fogliolina di rosmarino e un filo d'olio.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Madalina Pometescu
Andrea Gatti

FOTO
Francesca Ariatta
Tomàs Rojas

STYLIST
Daria Semina
Federica Esti
Michela Burkhart
Roberta Montalto

"Coloratissima e golosa: un super pic nic con la crostata salata".

"La pasta ripiena con gli asparagi e le erbe aromatiche per un primo raffinato e gourmand".

"Saltati brevemente in padella, leggeri e chic: ecco gli straccetti di vitello con sedano e pomodorini. Terribilmente invitanti".

"Dolcemente morbida, secondo la ricetta tradizionale: la classica crema a base di uova è uno squisito dessert a cucchiaio".

"Fiori da mangiare: petali e corolle non sono solo decorativi, ma aggiungono tocchi di gusto inedito".

30
RICETTE CON I POMODORI

Gli ortaggi più versatili della bella stagione danno spettacolo: sono buoni con tutto e in tutti i modi.

Polpette & Co.

Una tira l'altra. Di carne, di pesce, di verdure, dall'antipasto al secondo: una golosità davvero irresistibile.

VERDURE RIPIENE

Una farcia gustosa, un composto ricco, un condimento insolito: basta poco per trasformarle.

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.